

# 紅葉探訪



マグノリアではこの時期、紅葉ドライブに出かけています。コロナ禍ではありますが、少人数で近隣の紅葉スポットやリンゴ狩りに出かけてきました。近所の公園も散策にもってこい。天気の良い日には散歩にでられるご利用者が多いです。紅葉した木々を見て秋の訪れを感じておられました。



## マグノリアは 新型コロナウイルス 感染予防対策認証高齢者施設です

コロナウイルス感染防止のため、引き続きマグノリアでは、手洗い、マスク着用、消毒など感染対策を行い、サービスを提供させて頂いています。

入所者様の外出については、通院等以外の不要不急の外出は制限させて頂いております。

面会をご希望される場合は、事前にご連絡下さい。



### ① ぽっかぽか11月号

# ぽっかぽか

城戸哲男書



第197号

発行日：令和3年11月10日

## 地域ケアセンター マグノリア

〒682-0022倉吉市上井町1丁目2番1

TEL0858-26-3922

### 地域ケアセンターマグノリア

- デイサービス
- ホームヘルプサービス
- ショートステイ
- グループホーム
- 居宅介護支援事業所
- 配食サービス
- 地域包括支援センター

### 今月号のご案内

- 1面・紅葉狩り
- 2面・デイサービス  
(介護・予防・小規模)
- 3面・ショートステイ  
グループホーム  
グループホーム  
グループホーム  
地域包括支援センター
- 4面  
ぽっかぽかの会  
かりんこども食堂  
今月の一句  
今月の予定  
アンケートのお願い  
編集後記

だよ



# デイサービス

歌のお好きな方が沢山おられ、音読や歌の時間以外にもカラオケをしました♪変装をしたりして楽しんでいます(^)



ええあんばんい♪



お誕生日会 🎂



豆つまみ競争!

## 小規模デイサービス ぽっかぽか

## 秋の恵み りんご狩り

恒例のりんご狩りに今年も行くことが出来ました！  
雨が心配されましたが、りんご畑に到着する頃には青空が広がっていました。



おいしそうなるリンゴをじっくり選んで、いざ実食！コロナ対策もしつつ、新鮮なリンゴをお腹いっぱい堪能し、とても楽しいひと時となりました。

ボランティアとして参加いただいたご家族様、ありがとうございました。



# 地域包括支援センター便り

フレイル対策には、  
毎食 **たんぱく質** を取ろう♪

フレイルを予防するために大事な『4本柱』

①食事②身体活動③口腔ケア④社会参加  
です。その中でも、特に食事（栄養）は大切です。栄養が不足すると、体は筋肉内の糖（グリコーゲン）を分解して活動に必要なエネルギーを作り出します。

高齢期には『筋肉を維持すること』が介護予防や転倒予防につながるため、1日3食の食事からしっかり栄養をとって、筋肉を維持しましょう！

**たんぱく質**は、特に肉・魚・豆腐などに多く含まれています。

## ☆ちょい足し **たんぱく質**

- ・牛乳（1杯200ml） 6.0g
- ・プロセスチーズ（40g） 8.6g
- ・納豆 14.5g
- ・枝豆（100g） 9.8g
- ・卵（生） 11.3g

# 今月の ショートステイ



うまいのが  
できたで～

10月は、紅葉狩りには少し早かったので「食欲の秋」を楽しんでいます。おやつ作りをして午後に頂いています。11月は紅葉狩りを計画をしています♪

# マгноリア グループホーム 日記

れもんの家

すみれの家



10月27日、交流ホールで感染予防対策を行いながらバブル園の園児と一緒にハロウィンを楽しみました◎仮装をした園児より「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！」と言われ、ジュースをプレゼントしました。園児を見て「可愛いな」「ええ子だな♪」と皆さん子どもたちに癒されました◎



## ③ ぽっかぽか 11月号

# かりん グループホーム日記



穏やかな気候になってきました。ドライブ先で、降りて散歩できる日もあり、外の景色や秋の実りを楽しんでいます。



# かりんこども食堂



グループホームかりんで、10月23日にこども食堂を開催しました！感染症対策の為、テイクアウトでの対応でしたが、皆さまの協力もあり83食完売しました。かりんのカレーライスはトッピングが豊富です。かぼちゃ、ブロッコリー、サツマイモ、玉子、ミニトマトと、栄養たっぷり♪

子ども食堂ネットワークを通じて沢山の食材提供があまりました。順不同ですが、鳥取県生活共同組合コープ様、マルイ倉吉店様、園芸試験場様、瀬戸内中辰様、ANA様ありがとうございました。

次回：令和3年11月27日（土）  
11：30～12：30  
限定80食  
大人200円、子ども100円です。  
ご利用お待ちしております。

※お越しの際は、マスクの着用、手指消毒、体温計測などの感染予防対策にご協力下さい。高熱のある方はご利用をお控えください。

秋風誘われ野道に歩かなく  
池のそば山吹の花微笑みて  
木枯らしに耐えて揺れてる  
柿のれん

今月の一句

京子

## ～編集後記～

11月になり今年も残り2ヶ月となりました。昨年に比イベントや行事に参加する機会も増え嬉しいです♪これから寒暖差も激しくなる為、手洗い・うがいをしっかり行い、感染対策、体調管理に気を付けていきます！

## ④ ぽっかぽか 11月号

# ぽっかぽかの会

10月22日(木)に、ぽっかぽかの会を開催しました。お忙しい中、ご参加ありがとうございます。今回は「肩こり・腰痛予防のポイント講座」と、季節のフラワーアレンジを行いました。

## 肩こり腰痛予防ポイントは・・・

- ①椅子に座った時は背中を伸ばす。
- ②腰に手を添えて時々、腰を伸ばす。
- ③肩を外回しに回す

フラワーアレンジでは、ご利用者とご家族が一緒に作り、素敵な作品が完成しました。長くコロナ禍のため面会に制限がありましたが、この日は久しぶりに家族水入らずで楽しめました。



次回のぽっかぽかの会は、令和4年3月を予定しております。また、毎月のぽっかぽか通信も発行しますのでよろしくお願い致します。

## 広報誌アンケートのお願い

毎年行っている、広報誌のアンケートを今年も実施させて頂きます。同封のアンケート用紙に回答をお願いします。より良い誌面作りにむけ、皆様のご意見を頂きたいと思っております。ご協力よろしくお願い致します。

(アンケートの返信方法)

- ・職員へ手渡し
- ・FAX (0858-26-3923)
- ・マグノリア1階の回収箱への投函

## 11月のお知らせ

11月19日 洗車ボランティア  
12月3日(金) マグカフェ  
(2週間新型コロナウイルスが中部で発生ない場合)