

ぽっかぽか

発行日：令和7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

TEL 0858-26-3922

E-mail mag@med-wel.jp

URL : <https://www.med-wel.jp>

今月号のご案内

2、3面 生活の様子
(デイサービス)
(グループホーム、グループホームかりん)
(ショートステイ)

4面 介護予防情報コーナー 匠に聞く
今月の予定
編集後記



芸術の秋🍁上井まつりで素晴らしい作品を鑑賞してきました。

【施設理念】

地域の総合窓口機能を強化し、
地域と共に歩み、地域に選ばれる施設を目指す。

【施設方針・テーマ】

地域および法人の相談窓口として
安心してご利用いただける在宅サービスを提供します。

デイサービス

ショートステイ

グループホーム

ホームヘルプサービス

居宅介護支援事業所

地域包括支援センター



マクハリア グループホーム日記



これまで作成してきた作品を上井まつりに出品し
展示されている作品を鑑賞してきました。
たくさんの素敵な作品を熱心にみておられたり
「私らのがあるで」と嬉しそうにされておられました。



かりん グループホーム日記

運動の秋にちなみ、初の大運動会の開催！
食欲の秋にちなみ、バケツプリンにチャレンジ!!
おでかけの秋にちなみ、三朝町のまちゼミに参加!!!
ソフトクリーム作り・パフェ作り、和太鼓と盛りだくさんでした。



かりん大運動会



バケツプリン♡



三朝町☆まちゼミ



ショートステイ★ Halloween

Trick or Treat!



お菓子をあげる代わりに、笑顔をプレゼントします！
トリック・オア・スマイル！

デイサービス

行楽の秋☆到来！

10月ドライブ!コスモス畑や犬挾、きりん公園etc など
いろんなところへ出かけました♪



おお～
すべるすべる！



犬挾まで
きましたよ～

えー眺め
気持ちがいいなあ



今回のおやつはベビーカステラ。ホットケーキミックスを混ぜて、ホットプレートで焼いて、盛り付けまで協力して作りました。「美味しかった。」と好評でした。

介護予防のためのお得な情報、知恵を各種専門職よりお届けします。

今回は栄養士による「**食欲の秋・体重コントロールに要注意!**」についてお届けします。食欲の秋、食べ物がおいしい季節になりました。お腹いっぱい食べるとふえてしまうのが体重。体重が増えすぎると、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため注意が必要です。

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI (Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²] が用いられています。この数値が25を過ぎると肥満と言われますので注意しましょう。

身長	普通の体重 BMI ~25	肥満注意 BMI 25~30	肥満 BMI 30~
140cm	~49kg	49~59kg	59kg~
145cm	~52kg	52~63kg	63kg~
150cm	~56kg	56~67kg	67kg~
155cm	~60kg	60~72kg	72kg~
160cm	~64kg	64~76kg	76kg~

左図の身長と体重で自分の肥満度を確認し、肥満傾向の方は以下のことに注意しましょう。

- ・腹八分目を心掛ける。
- ・甘い物、ジュースを控える。
- ・夕食は遅くならないように。
- ・適度な運動をする。
- ・タバコとお酒は控える。
- ・ストレスをためない。
- ・しっかり寝る。

今月の予定

- 11月11日(火) はあとカフェ
- 11月14日(金) 洗車ボランティア
- 11月16日(日) グループホーム
家族会
- 11月22日(土) かりん
こども食堂
- 11月25日(火) 演芸ボラ
レインボー様
- 12月 5日(金) マグcafé
- 12月25日(木) クリスマス会
- 12月26日(金) はあと食堂

感染状況により変更する場合があります。ご了承下さい。

異動職員紹介

ホームヘルプセンター マグハリア配属



初めての在宅支援ですが、皆さんにご指導いただきながら頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

【ヘルパー】
谷口 由紀奈

編集後記

美しい紅葉もそろそろ。
干し柿をつるすのもそろそろ。
温かい鍋料理が恋しくなるのもそろそろ。
あっという間の正月になりそうな予感がする今日このごろ。どうか皆様もぽっかぽかに暖かくして寒さを乗り越えていきましょう。(高橋)

こちらもチェック!

マグノリア
ホームページ



マグノリア
インスタグラム

