

百寿苑情報誌

No.10 令和7年2月発行

「あんた、どこがええ〜?」

「わたし、ここがえ〜」

「ここがえ〜って、どこだえ?」

「百寿苑がええ〜」

ここ 心 が え 笑

「ここがえ〜なあ〜」「ここがええです」

皆さんにそう言ってもらえることが私たちの一番の喜び

百寿苑に来たら元気になる

百寿苑があると安心

百寿苑のええところを 見てごしないや

笑え 笑え みんなの心が笑え

社会福祉法人 赤碕福社会
介護老人福祉施設 百寿苑

〒689-2501 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1061 番地3

TEL:0858-55-2051



百寿苑デイサービス センター



デイサービスってどんなところ？

何歳になっても、住み慣れた自宅での生活を続けるために、入浴や食事、運動、他者との交流、レクリエーションや趣味活動、認知症予防などのサービスを提供し、楽しく過ごしてもらおう施設です。男性・女性・ご夫婦とたくさんの方が、現在利用中です！



デイサービス 1日の流れ

- 8:30～ 自宅に迎え
- 9:00～ 苑到着
バイタル測定
- 9:30～ 入浴
リハビリ等
- 12:00～ 昼食
休憩タイム
- 14:00～ 活動①
- 15:00～ おやつ
- 15:20～ 活動②
- 16:00～ 帰宅準備
帰りの会
- 16:30～ 自宅に送る

認知症 予防

(頭と体を動かします)



午後の 活動

(ほんの一部)



季節の 行事

(ほんの一部)



お問い合わせ先 担当 中村
TEL 55-7831

ご自宅での生活、介護に お困りではありませんか？

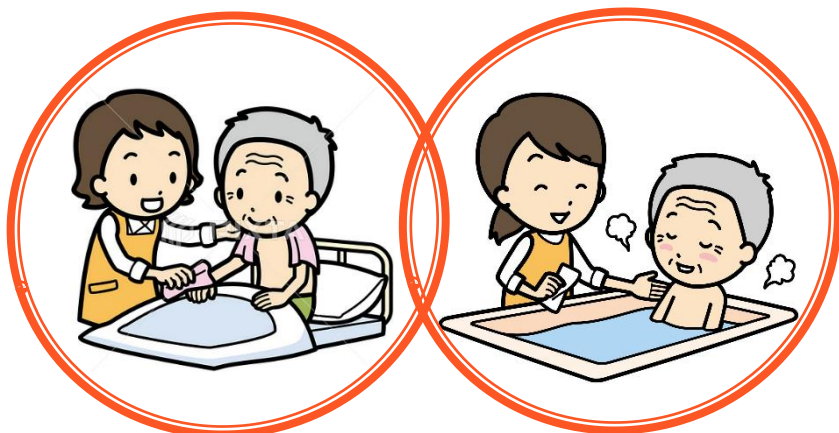
大切なご家族や、ご本人の様々な介護サービスを提供させていただきます。

＊利用対象者：要介護認定を受けられた方、障害のある方。

サービス内容

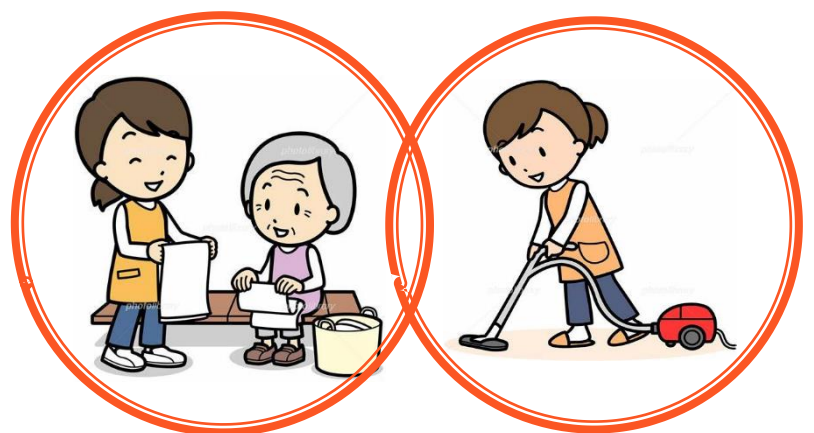
<身体支援>

・入浴・清拭・排泄
更衣・食事等の介助



<生活支援>

・洗濯・掃除・買い物
調理の援助



<産後ヘルパー派遣事業>

＊利用対象者：出産後～40日まで(多胎の場合は80日まで)

サービス内容

・掃除・洗濯・調理 などの生活支援

- ☑家事の援助が受けにくい方
- ☑事情があって里帰りが出来ない方
- ☑周りの人に頼めない方



＊訪問区域> 琴浦町・大山町

百寿苑ホームヘルパーセンター 担当: 沖田

TEL: 0858-55-2378



百寿苑

一泊から利用可！

ショートステイ



ご案内

ご利用は・・・

要支援Ⅰ以上

介護者の疾病・冠婚葬祭・介護者の介護
疲れによる休養・旅行 等

百寿苑ショートステイの特徴

- I. 短期間（1泊から）でも安心してご利用いただけます。
- II. 施設には、介護職員の他、看護師、管理栄養士も常駐しています。
- III. 土日の送迎も致します。
- IV. 利用中に散髪もしていただけます。（月3回理髪店の訪問あり）



介護老人福祉施設

百寿苑



〒689-2501

鳥取県東伯郡琴浦町赤碕1061-3

問い合わせ先

☎0858-55-2051

担当:清水・新宮

百寿苑
きらりデイサービス
センター

☎55-7022
お気軽に
お電話
下さい♪

リハビリ紹介

食欲の秋♡
リハビリの秋♪

イスからの立ち上がりが
困難な方!! 座ったままで
1度床に両手をついてみて
下さい!! 前かがみになる
事で、重カきがスムーズに
なります!! ぜひやってみて!!

今回は生活機能向上に向けたリハビリを
紹介します! 普段の生活の重カ作をスムーズ
にできるように体を重カかしてみしましょう!!

困ったわね...

階段の昇り降りが辛い...
少しの段差につまづく...
玄関や部屋の段差で
こけそうになる... などなど

こけそうになるのよね...
どうしたらいいの??

そんな
時は!!

段差昇降訓練をしましょう!!

困っている重カ作や、
家の環境に合わせて
その方に合ったリハビリ
していきます!!

立ち上がり方指導します!!

コレ
いいな♡

なかなか
立てない!!

イスに座るとなかなか
立ち上がれない!!
座ってしまうと立つまで
時間がかかる...
床に座ると立てない!!

高さ色々
あります!!

そんな
時は!!

立ち上がり動作訓練をしましょう!!

立ち上がりがスムーズに
できるよう、その方に合った
高さでリハビリします! 床から
の重カ作も訓練できます!!



百寿苑のお弁当



配達時間 17:30~18:30 ●配達地域は旧赤碕町内です。

管理栄養士が考えた多彩な「食」を楽しめます。

手渡しで「安否確認」も行います。

一週間（月曜～日曜）の献立内容（例）



（月曜日）

ごはん
千草焼き
おろし和え
高野のオランダ煮



（火曜日）

梅ごはん
和風ハンバーグ
ニラの卵とじ
長芋のそうめん風



（水曜日）

ごはん
サバの揚げ煮
冷奴
なすの味噌煮

／手作り／

／出来立て温か／



（木曜日）

鮭ごはん
ポテトコロッケ
ナムル
煮豆



（金曜日）

ごはん
あご団子煮
南瓜サラダ
高野のオランダ煮



（土曜日）

グリンピースごはん
鯖の梅肉ソテー
大豆の五目煮
ポテトサラダ



（日曜日）

ごはん
肉豆腐
小松菜の卵とじ
きのこのおろし和え

普通食 650円 特別食 750円（糖尿病予防食・腎臓病予防食・軟食）

百寿苑 配食サービス センター



0858-55-2051（担当：橋本）

介護予防教室



「いきがい」「はればれ」

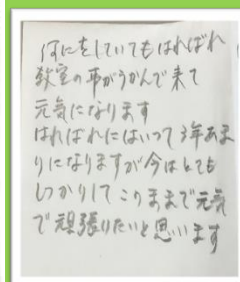
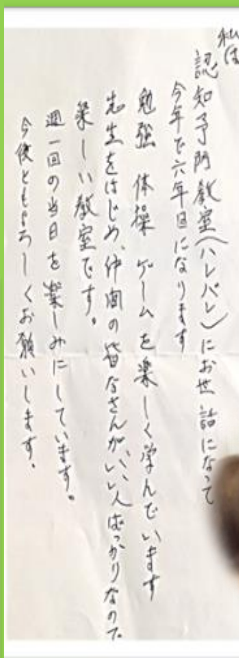
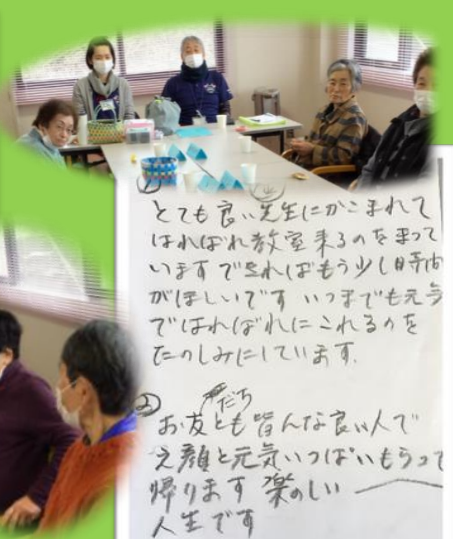
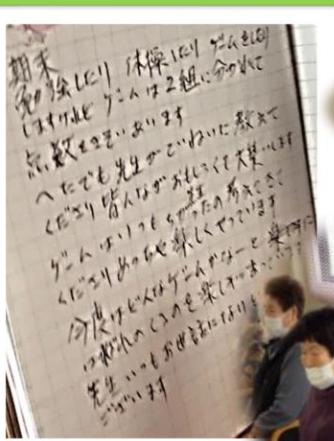
担当者より



担当者：隠岐 浩

介護予防教室は、その名の通り
「介護がいらない体でいるための教室」
です
体操、声出し、レクリエーションなど
頭も体も心も活性化！
65歳以上のあなたも一緒に
「楽しんで介護予防」しませんか？

利用者様のお声です



担当：隠岐 問い合わせ先 TEL:0858-55-7022

●要介護認定を受けて
おられない方が対象です

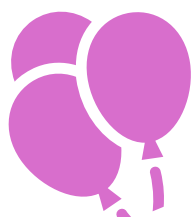




ケアマネジャーはお決まりですか？

介護に関する悩みや相談は、

あかさき介護支援センター



私たちケアマネジャーがお手伝いさせていただきます。

介護に
関する相談

事業所との
連絡調整

保険手続等
申請代行



あかさき介護支援センター

TEL0858-55-2310

お電話は年中受け付けております。

担当：岡本

