

H24.12.10発行 Vol. 33

うらら通信

目次

- 敬老会・各サービス行事紹介
- 家族会・ボランティア紹介
- 職場体験・地域交流委員会活動紹介
- 新人紹介・支援センターだより
- 沼本管理栄養士のおすすめレシピ
- 喫茶コーナー、相談室改装
- 編集後記



老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行



9月17日（月）に敬老会を開催致しました。

特養では9名、ショートステイでは4名の方が、
節目の歳を迎えるご利用者がおられました。出席された皆様方と一緒にますますのご健康を祈りお祝いをさせて頂きました。

ご入所者の皆様と豪華なお食事や、職員によるよさこい音頭と大喜利で楽しんで頂きました。

また、お忙しい中、ご家族には、21家族33名様のご参加を頂きありがとうございました。



長寿のお祝い

◎特養

百三賀(103歳)	1名
百二賀(102歳)	1名
百一賀(101歳)	1名
卒寿(90歳)	3名
傘寿(80歳)	1名
喜寿(77歳)	1名
古希(70歳)	1名

◎ショートステイ

百賀(100歳)	1名
米寿(88歳)	1名
喜寿(77歳)	2名

基本理念

『地域に根ざし、施設にかかわる全ての方々に、笑いと感動を提供する。』

運営目標

- ☆利用者の環境を整備し癒しの空間を演出する
- ☆事故防止に努める
- ☆家族等地域住民と積極的に交流する
- ☆人材育成のための様々な取り組みを行う
- ☆職員間のコミュニケーションを図る

うららか
三歳で笑って
明るく

特養行事



大運動会

うららか



10月17日(水)に特養・ショートステイ・デイサービス合同で恒例のうららか大運動会を開催しました。競技はパン食い競争、障害物競争、スプーンリレー、玉入れを行いました。うららか職員応援団によるダンスもあり、白熱した、笑いのある運動会でした。

運動会以外にも干し柿づくり、プチ外出、ミックスジュースづくり、出張喫茶の行事をしました。うららかでは、気分転換や、季節を感じてもらえるようにいろいろな行事を行っています。



出張喫茶



デイサービス行事

おやつ作り



毎月、いろいろなおやつを作っています。
毎回手際よく作られて、味も良いと言って頂いています。

秋祭り

11月7日（水）に開催した秋祭りでは、おはぎ作り、おみこし、出店、出し物と盛りだくさんで、参加された方々はお祭りの雰囲気を笑顔で楽しんで頂きました。



敬老会



9月19日（水）に開催した敬老会では節目のご利用者の方々をお祝いさせて頂きました。皆様、食事も出し物も楽しんで頂きました。

山菜おこわ作り

11月15日（木）に開催した山菜おこわ作りでは、野菜を切るなどの準備から参加者の方々にして頂きました。蒸した時の湯気と一緒にいい香りがフロアいっぱいに広がって、皆様においしく召し上がって頂きました。



ケアハウス 敬老会



おめでとうございます。

秋刀魚の会



全員でいっしょ!!

運動会



フレ〜!フレ〜!! 紅組
フレ〜!フレ〜!! 白組



施設長による応援合戦!!



玉入れ〜!! 慎重に!! 慎重に!! うまく取れるかな〜!!?



みんなで引張れ〜!! 風船が落ちそう!? ぐるりぬけるかな!!?



9月25日（火）に敬老会を行いました。今年は、米寿・傘寿をそれぞれ1名の方が迎えられました。お祝いとして、記念状と手作りの2013年のカレンダーを贈呈させて頂きました。

出し物として、職員によるよさこい音頭、日清医療食品の方によるばら寿司・天ぷらの実演を披露させて頂きました。ご入居者からは、「出来たては、おいしいわ～！」という声をたくさん頂きました。



10月11日（木）に特養のご入所者と合同で秋刀魚の会を2階のテラスで行い、新鮮な秋刀魚を炭火で焼いて食べて頂きました。皆さん、骨以外はきれいに食べられ、「やっぱり、この時期は秋刀魚がおいしいわ～！」という声をたくさん頂きました。秋の味覚を少しでも楽しんで頂けたのではないかと思います。



秋刀魚をパクリ!!

ピース!! きれいに食べました!

10月30日（火）にミニ運動会を開催しました。紅と白チームに分かれて、障害物競争・クッキー食べ競争・綱引き・スプーンリレー・玉入れを行いました。どの競技も白熱し大接戦となりました。競技の途中には、ご入居者から好評の施設長による応援合戦を行いました。日頃あまり見ることのないご入居者の真剣な表情を見る事ができました。

第24回 家族会開催



平成24年10月19日（金）18：30より18家族19名のご参加を頂き第24回家族会を開催致しました。懸谷会長さんの開会のご挨拶で始まり、今回は「うららかにおける防災について」をテーマに①防災設備②火災③台風④地震・津波について施設長と相談員の網島からスライドを上映しながら説明させて頂きました。身近で関心のある問題でもありグループ討議でもご家族から不安に思われている事や、施設に対するご質問、ご意見が出され良い会になったと思います。グループ討議の時間が予定よりも短くなってしまいご家族のご意見を充分お聞きできなかったのがとても残念でした。アンケートを参考にして、次回の家族会にも、今まで以上に多くのご家族にご参加頂きたいと思います。ご協力お願い致します。

また、季節ごとに模様替えをしている家族会の掲示板や素敵なお笑顔をされている行事の写真も、ぜひご覧になって下さい。



ボランティア 中国電力様



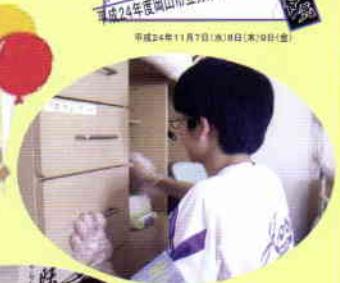
毎年1回10月下旬～11月上旬に、様々な作業をして頂いています。

今年は11月13日、11名の方に来て頂き、日頃出来ない換気扇の掃除をして頂きました。

これで、ご利用者、職員共、気持ちの良い新年を迎えることが出来ます。

ありがとうございました。

「わくわくWORK 芳泉」



平成24年11月7日～9日の3日間で職場体験学習「わくわくWORK 芳泉」で岡山市立芳泉中学校2年生の生徒さん2名が来てくれました。ご利用者とコミュニケーションを取って頂いたり、ベッド周囲の拭き掃除等の環境整備をして頂きました。ご利用者も若い生徒さん達と触れあうことが出来て、大変喜ばれていました。本当に有り難うございました。また、うららかへ是非遊びに来て下さい。

福富東町内会の

秋祭りに参加しました。



平成24年10月7日（日）に福浜小学校の中庭で行われた、福富東町内会の秋祭りに参加させて頂きました。特別養護老人ホームのご入所者6名とショートステイのご利用者1名も参加され、出店で買い物をされたり、舞台で行われた出し物を見学されたりと、秋祭りの雰囲気を感じて大変喜ばれていました。

また、ショートステイのご利用者は、町内会より100歳のお祝いがあり、記念品を頂きました。舞台でのカラオケ大会には、飛び入りで施設長も参加し1曲披露しました。

特別養護老人ホームのご家族も参加してください、普段なかなか外出する機会の少ないご入所者と一緒に秋祭りに参加して頂きました。

今年度より福富東町内会の行事にうららかとして初めて参加させて頂きました。

谷 多賀巳町内会長をはじめ、町内会の方々には行事に参加しやすい環境を作つて頂き誠に有難うございました。福富東町内会の皆様とうららかに来年も今年以上に交流を深めさせて頂きたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。



介護者教室開催!

平成24年11月20日（火）講師 下山 敦士先生

「老いて思うこと」

と題しまして講演して頂きました。



平成24年11月20日（火）に精神科専門医・下山敦士先生による「老いて思うこと」と題して講演して頂きました。認知症の概要や基本的な接し方など先生自身の体験を含めた笑いのある楽しい講演でした。参加されたご家族からは、「とてもユーモアのある話して楽しい時間が過ごせました。」「話を聞いて、気持ちが楽になりました。」「大変参考になったので定期的に講演を聞かせて欲しい。」など大変好評頂きました。また、下山先生ご自身の著書も紹介して頂きました。

今回の介護者教室は、24名と大勢の方にご参加頂きました。今後も皆様の意見などを参考にし、為になる介護者教室を開催していくたいと思いますのでご参加よろしくお願ひ致します。



次回の介護者教室
開催は、平成25年3月を
予定しています。皆さんの
ご参加お待ちしています。

【著書の紹介】
全て、丸善出版さんより
絶賛好評発売中です。



私はぼけて幸せ

著者：下山 敦士

しもやま あつし
下山 敦士

私のぼける作法

～老年の受け入れ方～

下山 敦士

『私はぼけて幸せ』
平成19年9月出版

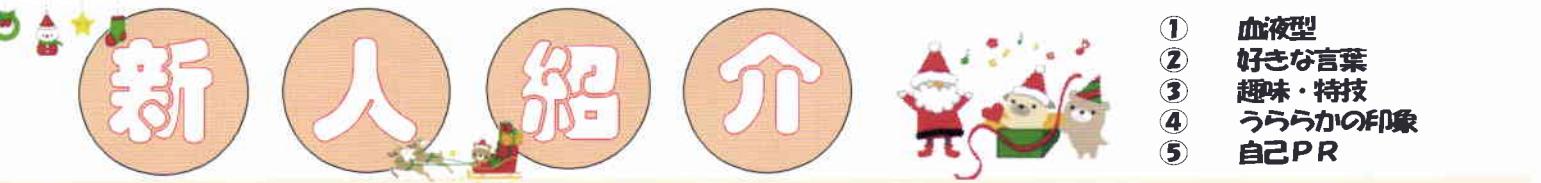
『私のぼける作法』
～老年の受け入れ方～
平成20年12月出版

億劫良の細道

～精神科医ぼけて語る～

下山 敦士

『億劫良の細道』
～精神科医ぼけて語る～
平成24年3月出版



- ① 血液型
② 好きな言葉
③ 趣味・特技
④ うららかの印象
⑤ 自己PR



つなしま
綱島 弘行
ひろゆき
所 属 種
職 権
入社日
平成24年9月18日

- ① 0型 ② 感謝 ③ ゴルフを始めたい
④ 理念に基づき、施設長が先頭になって、笑いと感動
を提供している施設だと改めて感じました。
⑤ 一からのスタートと思って頑張っています。ご利用
者への直接的な介護・援助ではなく、間接的な関わり
となりますか、ご利用者一人一人がその人らしい
生活が送れるように、他職種と協力し頑張っていき
ます。これからもよろしくお願ひ致します。



こばやし
小林 千恵
ちえ
所 属 種
職 権
入社日
平成24年10月1日

- ① B型 ② 和顔愛語 ③ 歌を歌うこと、聞くことが
大好きです。
④ ご利用者の事をきちんとと考え、対応されている上司・
先輩の皆さまを見習って頑張りたいと思います。
⑤ 基本に戻り誠実に忠実な介護の上、一日も早く皆さま
の様な職員の一員になれるよう、またご利用者一人
一人の気持ちを考え、大切な対応をしていきたいと
思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



やまもと
山本 始美
はるみ
所 属 種
職 権
入社日
平成24年10月17日

- ① A型 ② 一期一会・一石二鳥 ③ ハンドメイド・
ホルン、トランペットを吹くこと 著物の着付け
④ とてもアットホームで優しい施設・ご利用者も職員も
楽しそうですね！
⑤ 久しぶりの介護現場へとても楽しみにしていました。
新しい事をいろいろ覚えて成長していきたいと思
います。皆さまよろしくお願ひ致します。



こうの
河野 貢
みづぐ
所 属 種
職 権
入社日
平成24年11月16日

- ① A型 ② 感謝と共に・思いをはせる ③ 特にあり
ませんが、以前は、釣り・卓球・テニス・バスケット
スタッフの皆さんの笑顔とやさしさ、これが以前から
思っていた事です。
⑤ 色々な現場を経験させて頂いてここまできましたが、
一言では言えない自分で足りない部分を補って少しづつ
頑張っていきたいと思います。また、健康面でも
注意して皆様の足を引っ張らない様、気を付けたいと
思います。

支援センターちやいむを紹介します。

支援センターちやいむは「やさしい介護・楽しい会話・相手の立場に立った
「処遇の実践」「責任感ある介護と統一された処遇の実践」を運営方針とし、
日々業務に励んでおります。

<居宅介護支援サービスの概要>

- ①要介護認定の申請代行・・・要介護認定の申請代行を致します。
- ②サービス計画の立案・・・要介護度に応じ、ご本人、ご家族の希望に添った
介護サービス計画（ケアプラン）を作成致します。
- ③情報提供・・・希望に沿った介護サービス事業所（社会資源等）の情報を
提供致します。
- ④連絡調整・・・介護サービス計画に沿ったサービスが適切に受けられているか
サービス提供事業所と連絡調整を行います。

※上記内容に関してはご本人からの費用負担は一切ございません。

※地域包括支援センターと委託契約を結んでいますので、要支援の方のケアプラン
も作成できます。

介護保険を中心に高齢者に関する様々なご相談
をお受けしております。

24時間連絡できるよう体制を確保し、必要に
応じ速やかな対応ができるようになりました。
よろしくお願ひ致します。

263-7911



沼本管理栄養士の

おすすめレシピ

「塩こうじ鍋」



「塩こうじ鍋」

だし…水 1500cc

顆粒だし 小3杯

酒 大2杯

うすくち醤油 大2杯

塩こうじ 大2杯

具(お好みで)

とらも

白ネギ

白菜

豆腐

えのきダケ

人参

つくね

など



寒くなって鍋料理があれい季節になりました。今回は「塩こうじ」を使った「塩こうじ鍋」をご紹介します。

今、大人気の「塩こうじ」ですが、ビタミンB群を多く含んでおり、疲労回復効果や老化防止効果があります。また、乳酸菌も含まれているため腸がきれいになり、女性にはうれしい美肌効果があるといわれています。

調理する際には、肉や魚にあらかじめ「塩こうじ」をまぶしておくとうまみがまし、さうにおいしくなります。

たくさんの野菜を入れて寒い冬を乗り切いましょう。



相談室・喫茶コーナーが リニューアルしました!!



うららか1階の相談室・喫茶コーナーが、改修工事を終え9月24日にリニューアルされました。改修工事中はご利用されている皆様に大変ご迷惑をおかけしましたが、改修後、相談室は皆様がゆっくりとより安心して相談できるスペースとなり、喫茶コーナーもゆっくりと和やかな雰囲気で喫茶が楽しめる場となっています。機会がありましたら是非ご利用してください。

編集後記

12月に入り寒さが一段と身にしみるこの頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?世間では、風邪・インフルエンザが流行しております。皆様には、日頃から毎日の手洗い・うがい等の感染対策をしっかりと、体調管理には十分気をつけて頂ければと思います。

さて、皆様にとってこの1年はどのような年だったでしょうか?気付けば今年もあと20日程となりました。来年も今年同様うららかの基本理念である『笑いと感動』を忘れず、ご利用者に満足して頂けるサービスを提供できるように日々の業務に取り組んで参りたいと思います。来年も老人福祉施設うららかを何卒よろしくお願い致します。

ご意見・ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

URL:<http://www.sato-hp.com> E-mail:urarak@[sato-hp.com](http://www.sato-hp.com)

※今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承頂いています。ご協力ありがとうございました。

老人福祉施設 うららか 広報委員会一同