

うらら通信

H25.12.10発行 Vol. 37



目次

- ・敬老会 ・家族交流会 ・介護者教室
- ・ボランティア紹介 ・職場体験(わくわくWORK芳泉)
- ・行事紹介(特養、ショート、デイ、ケアハウス)
- ・生活に役立つミニ情報(インフルエンザ)
- ・新人紹介 ・管理栄養士のおすすめレシピ
- ・支援センターだより ・職員募集 ・編集後記

老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行



平成25年9月16日(月・祝)に敬老会を開催致しました。
お祝いのご利用者は、特養12名・ショート5名でした。
100歳以上のご利用者も2名おられ、長寿の祝いも盛大に行われました。

職員の出し物も「下津井節」と「笑点」をさせて頂きました。
ご利用者もご家族と一緒においしい料理を囲んで和やかな
ひとときを過ごされました。

長寿のお祝い

◎特養

百三賀(103歳)	1名
白寿(99歳)	1名
卒寿(90歳)	4名
米寿(88歳)	3名
傘寿(80歳)	1名
喜寿(77歳)	1名
古稀(70歳)	1名

◎ショートステイ

百一賀(101歳)	1名
卒寿(90歳)	1名
傘寿(80歳)	3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

- ☆利用者のプライバシーに配慮する
- ☆リスクマネジメントに努める
- ☆家族等地域住民と積極的に交流する
- ☆職員間のコミュニケーションを図ると共に
人材育成に努める
- ☆人材確保に努める

うららか
三味 長寿 笑点 明々



第26回家族会・第7回交流会

H25.10.5 13:00~15:00



ビンゴゲーム



会長と施設長



この度の家族会・交流会はご家族の希望があり、また、第25回の家族会にて承認を頂き、同時開催を致しました。天気が悪く雨の日に開催となりましたが、16家族18名のご家族に参加して頂きました。お忙しい中、時間を作って頂き、誠にありがとうございました。

家族会では、上半期決算報告、交流会では、4名のご家族に昔の写真を持ってきてもらい昔のエピソードを伺い、スライドを使ったご利用者紹介をさせて頂きました。ゲームでは、ビンゴ・そろってポン!を行い、大いに盛り上がりしました。

今後もご家族間、ご家族・職員間の親睦が深められる企画を考えていきたいと思ひます。ご参加頂いたご家族の皆様ありがとうございました。

平成25年11月9日(土)「うららかに体験・見学してみませんか?」と題しまして、介護者教室開催!しました。



平成25年11月9日(土)に「うららかに体験・見学してみませんか?」と題しまして、介護者教室を開催しました。特別養護老人ホーム、ケアハウス、ショートステイ、デイサービスそれぞれ見学して頂き、併せて担当者の方からサービスの概要や対象者などについて説明させて頂きました。その後は、うららかで提供させて頂いている食事や福祉用具を実際に体験して頂き、「色々工夫されていて大変勉強になりました。」「設備をみて安心しました。」等、有難いご意見を聞かせて頂きました。

今回の介護者教室は21家族25名の大勢の方々に参加して頂きました。今後も皆様方のご意見を参考にさせて頂きながらテーマを決めていき、介護者教室を開催しようと考えていますので、ご参加よろしくお願い致します。



第27回介護者教室開催決定!!

日時:平成26年3月開催(開催日未定)☆テーマは後日お知らせします。

“多数のご参加お待ちしております”

平成25年10月20日(日)福富東町内会秋祭りが開催されました。うららかのご利用者も参加予定でしたが、あいにくの天候により準備と片づけのみ参加させて頂きました。来年度も是非参加させて頂きたいと思ひます。

夏のボランティア

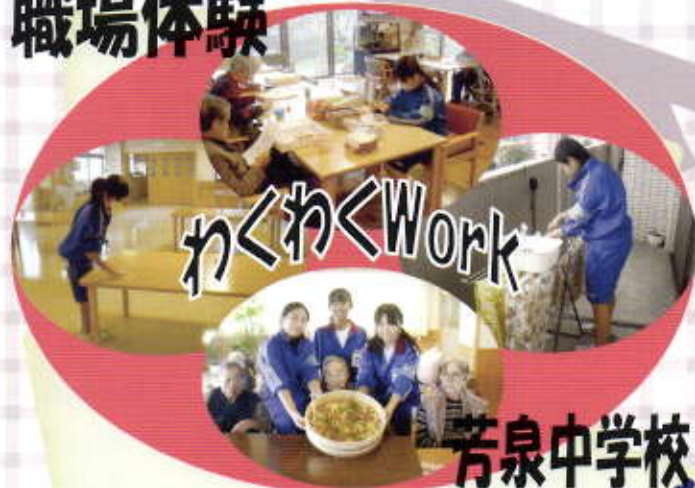


体験事業

今年も、岡山市社会福祉協議会が主催する夏のボランティア体験事業から、4名の中学生がボランティアに来てくれました。活動時期は、7月22日～8月30日で、活動日、時間帯は違いますが、貴重な夏休みを使って参加してくれました。夏祭りの手伝いや、掃除、ご利用者との会話等をして頂き、本当にありがとうございました。



職場体験



芳泉中学校



今年も11月13日～15日の3日間で芳泉中学校の3名の生徒さんが来てくれました。

散らし寿司づくりの手伝い、掃除や居室の環境整備、レクリエーションへ参加してもらい、ご利用者も大変喜ばれていました。ありがとうございました。



ボランティア ミニコンサート 演歌 歌手 加川 明 来演



平成25年11月20日ボランティアで演歌歌手の加川明さんに来演して頂きました。

うららかでは、初めてプロの演歌歌手が来られるため、ご利用者は加川明さんの団扇を作りこの日を楽しみにしておられました。

当日のコンサートでは、新曲「はじめの一步」、「お嬢様ルンバ」等歌っていただき、大いに盛り上がりしました。最後には、アンコールがあり「お嬢様ルンバ」を職員も一緒になって踊り、会場が一つになったコンサートでした。

ご利用者からは、「今日は良かった」「元気がでたわ」「楽しかった」等々、大盛況でした。加川明さん、来て頂き本当にありがとうございました。



清掃ボランティア 中国電力様



平成25年11月21日、換気扇の清掃に今年も来て頂きました。日頃職員ではなかなか出来ない場所であり、また、施設内の換気扇は多数あるため中国電力の皆様に清掃して頂き、本当に助かっています。

作業も手早く、換気扇もきれいになりました。本当にありがとうございました。

ボランティアの皆様ありがとうございました

うららかでは、様々なボランティアの方に来て頂いています。今回は、一部の方を掲載させていただきました。

ボランティアをして頂ける方を募集しています。

ボランティア担当 網島までご連絡下さい。

086-263-7000

特養・ショート行事



夏から秋にかけて、
いろいろな行事でご入
所者の笑顔を見ることが
できました。



お散歩

10月のとても天気の良い日に散歩に行きました。素晴らしいぐらいの秋晴れで、久しぶりの外出にご入所者の気持ちも晴々しているようでした。



笑顔で
はいチーズ！！



うららか劇団

今年のうららか劇団は『一休さん』でした。まるで「オバQ」の様な一休さんの登場にフロア全体が大爆笑!!おなじみのとんち話も面白おかしくアレンジし、皆さんが最高に笑えたひと時でした。



おもしろいわ～



オバQです！！

大運動会

10月30日（水）に、うららか恒例の「うららか大運動会」を行いました。日ごろ見られないような真剣な表情で一生懸命競技に参加されていました。



頑張るぞーっ！！



デイサービス行事

9月から11月までに開催した行事や、ご利用者によって頂いたおやつ作りを紹介します。
ご利用者に、いつもより真剣な表情や多くの笑顔で参加して頂きました。

デイサービス献立



おやつ作り



運動会



秋行事



ケアハウス行事

9月～11月に行った行事について紹介させていただきます。
ご入居者の色々な表情を見ることができました。

敬老会



佐藤病院秋祭り



9月26日（木）に敬老会を行いました。今年は、
卒寿2名・米寿2名・傘寿3名の方が節目の歳を迎えられました。職員による下津井節・日清医療食品の方による活け造り・天ぶらの実演を楽しんで頂きました。

9月28日（土）に佐藤病院秋祭りに参加しました。
ロックソーラン・和太鼓演奏・ゲーム・出店等を楽しまれ、参加されたご入居者からは、「祭りの雰囲気は楽しいわ～。来年もぜひ参加したい。」といった声を頂き、笑顔がたくさん見ることができました。

秋刀魚の会



ミニ運動会



10月10日（木）特養のご入所者と合同で秋刀魚の会を開催し、新鮮な秋刀魚を炭火で焼いて食べて頂きました。「炭火で焼いた秋刀魚は格別においしいな～」といった声をたくさん頂きました。

10月22日（火）にミニ運動会を行いました。競技は、借り物競走・クッキー食べ競争・綱引き・スプーンリレー・玉入れで、どの競技も白熱しご入居者は、真剣な表情で取り組んでおられました。

主な症状

急な発熱や体中のけだるさ、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強くこれらの激しい症状は通常5日間続きます。

かぜとの違い

インフルエンザと風邪では原因となるウイルスの種類が異なり、かぜは喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱が出るのが特徴です。



日常生活でできる予防方法

● 栄養と休息を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

● 人混みを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

● 適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

● 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

● マスクを着用する

マスクを着用する（予防が必要な人は厚手のマスクをしましょう）
咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぎます。



インフルエンザのQ&A

Q. ワクチン接種はいつから受けたらいいの？

A. 接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですから11月中旬までには接種を終えておくのが効果的です。

Q. 何回接種したらいいの？

A. 1回接種と2回接種できますが1～4週間あけて接種します。

Q. 発症したらどうしたらいいの？

A. 発症から48時間以内であればウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。早いほど効果的です。早めに病院へ行き、診断を受けましょう。





新人紹介

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



たに あやこ
谷 綾子

所属 支援センターちやいむ
職種 介護支援専門員
入社日 平成25年10月1日

1. O型
2. これから
3. 旅行
4. 大きい。楽しそう。温かい。
5. 1日でも早く新しい仕事に慣れ、自分のできることを精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



ほり ようこ
堀 容子

所属 特養
職種 介護員
入社日 平成25年12月1日

1. B型
2. 石の上にも三年
3. 顔に似合わず手芸（編み物）
4. 若いスタッフが多く、元気で明るい。
5. 何事も全力で頑張ります。よろしくお願いします。



管理栄養士の おすすめレシピ



「ゆず茶」

＜材料＞

ゆず3個
砂糖（ゆずの重量の90%）
水大さじ1～2

＜作り方＞

- ①ゆずは横半分に切りスライスする。（種は取り除く）
- ②鍋にゆず・砂糖・水を入れコトコトと皮が軟らかくなるまで煮る。（大量に作る時は水は入れない）



管理栄養士
土岩 可奈子

寒い日が続き、温かい飲み物が恋しい季節となりました。皆さん体調を崩されていませんか？

こんな時期に旬のゆずを使った手軽にできる「ゆず茶」はいかがですか？

「ゆず茶」はお湯や水（炭酸水）で割って飲むだけでなく、ヨーグルトやパンにかけたり、ケーキに混ぜてもおいしく召し上がれます。ケーキを作る時には1～2割砂糖のかわりに加えると良いです。

今回紹介したゆずはビタミンCが豊富で風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があると言われています。また香りが良く、調味料や薬味として使われることが多く、冬にはかかせない食べ物です。皆さんぜひ試してみてくださいね。



職員大募集中!!

はい！
最高です！

うららかに
就職して
良かったか？

介護士 看護師 PT・OT



職員が演じるうららか劇団「一休さん」の一幕

私たちと一緒に、笑いと感動を体験しませんか！！

連絡先：086-263-7000 担当：埋橋（うずはし）

お気軽にお問い合わせ下さい。

支援センターだより

●可燃ごみ等ふれあい収集とは？

可燃ごみ等のふれあい収集は、家庭から発生する可燃ごみ、資源化物及び廃乾電池・体温計を指定した曜日及び時刻に、自ら所定の集積場まで排出することが困難な要介護者、障害者世帯等を対象に、家屋の玄関先等からごみ等を戸別に収集するサービスです。

●対象となる方は？

市内に在住し、在宅で生活されている下記のいずれかに該当する方のみの世帯で、世帯員自らごみ等を集積場まで排出することが困難で、排出に当たり親族又は近隣在住者等の協力を得ることができない場合です。

- (1) 介護保険の要介護3以上の認定を受けている方
- (2) 視覚障害又は肢体不自由2級以上の身体障害者手帳の交付を受けている方

●収集するごみ等の種類は？

一般家庭ごみ、不燃ごみ、資源化物（拠点のみで回収するものを除く。）及び廃乾電池・体温計です。

●実施する地域は？

市内全域が対象です。ただし、建部地区については、申込方法等が異なりますので、岡山市久米南町衛生施設組合（0867-28-2115）へお問い合わせ下さい。

●申請は？

岡山市ふれあい収集申請書に、介護保険証又は身体障害者手帳の写し等を添付の上、環境事業課に提出して頂きます。（郵送可）

問い合わせ先

岡山市環境局環境事業課業務第2係（岡山市役所本庁舎9階）

電話086-803-1298

FAX番号086-803-1876

介護保険等でのご相談は在宅介護支援センターちゃいむ 電話 086-263-7911



編集後記

12月に入り寒さがひとしお身にしみる頃となりましたが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？先日の台風26号・27号・フィリピンで発生した台風30号で被災された多くの方々には心よりお見舞い申し上げます。これからは、インフルエンザが流行する季節となります。6ページ目にインフルエンザ情報を掲載させて頂いておりますので、ご参考にして頂ければ幸いです。手洗い・うがい等の予防対策をしっかりと行い体調管理には十分お気を付け下さい。ご意見ご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

URL:<http://www.sato-hp.com> E-mail:urakaka@sato-hp.com

連絡先：（086）263-7000 1階事務所まで

※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