

うらら通信

H23. 10. 10. 新
Vol. 29

老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行

- ・H23年度夏祭り
- ・特養行事
- ・デイサービス行事
- ・ケアハウス行事
- ・介護者教室
- ・支援センターだより
- ・管理栄養士のレシピ&喫茶おすすめメニュー紹介
- ・インフルエンザについて
- ・寄贈品紹介
- ・編集後記

うららか夏祭り

楽しいわ～!!

ど～おっ?

取れるかな～?

ワッショイ!!

ワッショイ!!

夏真っ盛りの8月6日、今年も盛大に夏祭りを行いました。
多数の御家族に参加をして頂いたなか、恒例の人間神輿が
始まり、盆踊りに色々な屋台と、御利用者の最高の笑顔が見
られた1日でした。ご協力いただいたボランティアの皆様、
ありがとうございました。

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

- ☆個別ケアの実践
- ☆職員間のコミュニケーションの活発化
- ☆リスクマネジメントの徹底
- ☆コンプライアンスの遂行
- ☆家族との積極的交流

うららか
三昧
長寿
笑っ
明
く



特養行事



カンペもぼっちり！



早く始まらないかな

勢揃い

本番前の一時

今年も去る6月15日（水）に、恒例のうららか劇団を興行致しました。施設長扮する水戸黄門一行が悪奉行と悪徳商人の悪巧みを打ち砕きました。黄門様がギックリ腰で動けなくなるハプニングがありました。皆様に大変好評で「おもしろかったわ～！」「来年も楽しみだわ」との声を頂戴しました。



見せ場の立ち回り



おひとついかが？



足が棒になっちゃったあ



ヤンヤの大喝采

どら焼き

おやつ作り

たこ焼き



焼けたかな？

特養では、ご入所者に楽しんでいただくために、皆さんと職員がいっしょにおやつ等を作って召し上がっていただいています。最近ではどら焼きとたこ焼き、そうめんを作りました。皆さん、昔取った杵柄で調理をされ、美味しそうに召し上がられていました。



クルッとひっくり返して



そうめん作り



大きなお口でパクリ



ネギをトントン



ツルツルッと



おいしいわー

デイサービス 行事紹介

そば打ち



日清医療食品の調理師の方に、そば打ちをして頂きました。

揚げたての天ぷらも入ったそばを食べていただき、参加された方にも大変好評でした。



おやつ作り



具だくさんのサンドイッチを作りました。



白桃ゼリーを作りました。



梅ジュースを作りました。

七夕行事



七夕行事では、織姫と彦星が登場して、参加された方々と、楽しい七夕の1日を過ごしていただきました。

敬老会



敬老会では参加された方々に、ちらし寿司作りをしていただきました。

カラオケ大会も開催し、皆さん大熱唱されていました。

節目の年齢の方々には、賞状を贈らせていただきました。



ケアハウス

ところてん



6月は、だるまさんがころんだ!?!・風船送りを行いました。だるまさんがころんだ!?!は実際のルールとは違い、施設長が鬼となり色々なポーズをとり、御入居者様に同じポーズをとって頂くゲームです。中には、手が左右逆になる方もおられ、同じポーズとはいってもなかなか難しかったという声がありました。風船送りは、うちわを使い隣の人に風船を送っていくゲームです。予想のつかない風船の動きには、御入居者は苦勞されていました。

7月のところてんは、毎年恒例行事として行っています。実際に、ところてん突きを使用して食べて頂きました。

カラオケ大会は、季節を問わず人気の行事です。採点機能がついており、ビックリするような点数が出た時にはその場の雰囲気も大変盛り上がりました。

だるまさんがころんだ!?!



カラオケ大会



風船送り



佐藤病院秋祭り

9月10日(土)佐藤病院の秋祭りに参加してきました。出し物・出店・ゲーム等、皆さんとても楽しめました。



平成23年7月7日(土)
知って得する

認知症についての極意

と題しまして
介護者教室を開催しました。

17家族21名と大勢の方にご参加頂きありがとうございました。内容は3部構成で、その後座談会も行いました。

①認知症って結局どういうことなの?と題し、認知症の定義、認知症のきっかけ、認知症の種類、認知症だと判断するポイントについて話しをさせて頂きました。

②認知症予防についてと題して食生活、運動、脳トレーニングの話しをさせて頂き、実際に皆様に簡単に出来る運動をして頂きました。

③認知症の方への対応どうすればいいの?と題して恒例?になりました委員会による寸劇をさせて頂きました。

④参加の皆様は3グループに分かれて頂き、その中に職員も入り、質問や日頃の悩み等々大変盛り上がった話し合いになりました。

第20回介護者教室開催決定 講演 テーマ「老いて幸せ」
日時：平成23年11月15日(火)
午後1時30分～午後3時 講師 下山 敦士先生 ～認知症の受け入れ方～

“多数のご参加お待ちしております”



支援センターちゃいむを紹介します。

支援センターちゃいむは「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、必要に応じすみやかな対応ができるようになりました。よろしくお願い致します。

在宅介護支援センターちゃいむの
電話番号が新しくなりました。

263-7911



うららか喫茶 メニュー紹介



じょうよまんじゅう



おはぎ



草もち



わらびもち



ぜんざい



オレンジケーキ



黄桃のタルト



うららか管理栄養士
沼本 三枝子

毎週月・水・金曜日 12:30~13:30

14:30~16:00

営業していますので、お気軽にお越し下さい。



黒ごまプリン



チーズケーキ



南瓜のスフレ

管理栄養士のおすすめレシピ



さんまの甘露煮

材料

生さんま	3尾
生姜	適量
水	1カップ
すし酢	1カップ

作り方

- ①さんまは頭と尾を落として、内臓を取り出す。きれいに洗って、食べやすい大きさに3~4つに切る。
- ②鍋に水とすし酢を入れ、沸騰したらさんまと生姜を入れる。ふたをして中火で30~40分煮る。煮汁に少しとろみがついたら出来上がり。

今回はとても簡単に作れる「さんまの甘露煮」をご紹介します。さんまは、血栓予防や動脈硬化予防があるとされるDHAやEPAを多く含んでいます。またほとんどの魚類は、体力の回復・免疫力をつけるのに役立ちますので、すし酢のクエン酸を合わせて、夏の疲れ回復にぴったりです。酢を使った煮物なので調理する時には、アルミ鍋は使用せずステンレス鍋かホーロー鍋を使用するようにして下さい。

作り方

- ①道明寺粉と水を耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをして5分加熱する。
- ②10分蒸らして砂糖・塩を加えて10等分する。
- ③こしあんは10等分する。
- ④こしあんを2つの生地で包む。上になる部分を包まず栗甘露煮をのせる。

材料(10コ分)

道明寺粉	150g
水	200cc
砂糖	大さじ2.5杯
塩	少々
こしあん	250g
栗甘露煮	10コ



栗道明寺

平成23年7月23日(土)
知って得する

認知症についての極意

と題しまして
介護者教室を開催しました。

17家族21名と大勢の方にご参加頂きありがとうございます。内容は3部構成で、その後座談会も行いました。

①認知症って結局どういうことなの?と題し、認知症の定義、認知症のきっかけ、認知症の種類、認知症だと判断するポイントについて話しをさせて頂きました。

②認知症予防についてと題して食生活、運動、脳トレーニングの話しをさせて頂き、実際に皆様に簡単に出来る運動をして頂きました。

③認知症の方への対応どうすればいいの?と題して恒例?になりました委員会による寸劇をさせて頂きました。

④参加の皆様に3グループに分かれて頂き、その中に職員も入り、質問や日頃の悩み等々大変盛り上がった話し合いになりました。

第20回介護者教室開催決定 講演 テーマ「老いて幸せ」
日時：平成23年11月15日(火) 午後1時30分～午後3時 講師 下山 敦士先生 ~認知症の受け入れ方~

“多数のご参加お待ちしております”

支援センターちゃいむを紹介します。

支援センターちゃいむは「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、必要に応じすみやかな対応ができるようになりました。よろしくお願い致します。

在宅介護支援センターちゃいむの
電話番号が新しくなりました。

263-7911



インフルエンザに要注意!!



「普通の風邪と思っていたら、インフルエンザにかかっていた。」

下記のチェックリストを参考にインフルエンザの疑いがある場合は、早めに病院へ行きましょう。

重要ポイント

☐ 地域内でのインフルエンザの流行

☐ 急激な発症

※前触れとして鼻汁や咳、くしゃみなどが続く事なく、急に高熱になって気付く。

☐ 38℃以上の発熱/悪寒

この3つのチェックポイントが揃うことがインフルエンザの特徴です。

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントがあればインフルエンザを疑いましょう。



要注意ポイント

☐ 関節痛/筋肉痛

☐ 倦怠感/疲労感

☐ 頭痛

☐ 寝込む



また、次のいわゆる「風邪症状」もほとんど同時か、又はやや遅れて現れます。

☐ 咳/鼻汁/くしゃみ

☐ 喉の炎症



日常生活で出来る予防法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力を付け、ウィルスに接触しないことが大切です。又、インフルエンザウィルスは湿度に非常に弱いので室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは、有効な予防方法です。

1. 栄養と休息を十分にとる

体力を付け、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人混みを避ける

病原体であるウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度・湿度を保つ

ウィルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空气中を漂っています。

加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。



4. 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。



5. マスクを着用する（予防が必要な人は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ぐ効果があります。

「人に対して」という意味で「エチケットマスク」などと言われる事もあります。



ワクチンによる予防

最も確実な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。

※ワクチンは接種してから実際に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月中旬頃までには接種を終えておくと、より効果的です。

注意

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。しかし、流行した型が違う場合など、100%インフルエンザにかからないという訳ではないので、注意が必要です。

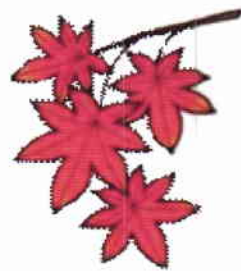


インフルエンザの症状が出たら早めに病院を受診しましょう

発症から48時間以内であればインフルエンザウィルスの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほどより効果的です。（手遅れにならないようにしましょう。）



ありがとう ございました



うららかでは、各サービスのご利用者や、ご入所者のご家族から様々な品物を寄贈して頂いています。
ここに感謝の気持ちを込めて掲載させていただきます。

ショートステイ

ショートステイ御利用者の小林義夫様ご家族より、歩行器を寄贈して頂きました。大切に使用させていただきます。



特養

小林義治様に、マッサージチェアをご寄贈して頂きました。皆様に利用してもらって、リラックスして頂いています。



Thank you

ケアハウス

松本 多豆夫様に、冷蔵庫・フットマッサージャー等の品を多数寄贈して頂きました。有効に活用させて頂いております。



演劇などの、出し物に欠かせない小道具類を寄贈して頂きました。大切に使用させていただきます。

秋も日増しに深まって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？東日本大震災で被災され、今現在も避難生活をされている多くの方々、又先日発生した、台風12号・15号の被害を受けられた方々に心よりお見舞い申し上げます。

これからは、風邪やインフルエンザなどが流行る季節になりますので、毎日手洗い・うがい等をして健康管理には十分お気をつけください。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: uraraka@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