

うらら通信

H24. 9. 10発行 Vol. 32

目次

- ・うららか夏祭り
- ・各サービス行事紹介・寄付物品紹介
- ・4Fテラス改装・ボランティア紹介
- ・地域交流委員会活動紹介
- ・新人紹介・家族交流委員会活動紹介
- ・沼本管理栄養士のおすすめレシピ
- ・支援センターだより・編集後記

老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行

うららか夏祭り

去る8月18日（土）に恒例のうららか夏祭りを盛大に開催いたしました。

うだるような残暑の中、特養・ショートステイ・デイサービス・ケアハウスのご入所者・ご利用者の皆様にたくさん参加して頂き、かき氷や焼きそばなどの屋台や、ヨーヨー釣りや的当てなどのゲームを楽しんで頂きました。短い時間でしたが「楽しいわ〜!」「昔を思い出すわ〜」などの声が上がっていました。

ご参加頂きましたご家族の皆様、お手伝いを頂きました皆様、誠に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

- ☆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とりくみを行う
- ☆職員間のコミュニケーションを図る

うららか
笑顔
笑顔
笑顔

特養・ショート行事



外出



モ一大満足！！



楽しんでいただけましたか！？

6月13日にご利用者と「おんまく寿司」へ外出に行きました。久しぶりの外出で皆さんとても喜ばれました。選んだメニューは、「海鮮丼」。皆さん、満面の笑みで食べられていました。

うららか劇団



ヨッ！千両松若！！



よく笑いました～！！



今まで多くの笑いを提供してきた「うららか劇団」！！今年は昔話の「桃太郎」をしました。妙に大人しみた桃太郎を筆頭に、相変わらず癖のある役者をそろえ、今回も大いに笑って頂いたと思います。これから「笑いと感動」をモットーに頑張っていきますので、よろしくお願いします。



うららかお料理教室



いかが！？

煮豆づくり



わしも負けとらんでー！！

梅ジュースづくり



おいしいわあ～

そうめん作り



今年は5月に煮豆、6月に梅ジュース、7月にそうめんを作りました。久しぶりの料理とあって、皆さん緊張でうまくいかないかと思いきや、そこは主婦の大ベテラン！！あれよあれよという間に出来上がりそのあとは美味しく頂きました。今後も旬の味を楽しむ機会を設けて、楽しんで頂きたいと思います。



七夕行事

デイサービス行事



はい！チーズ。

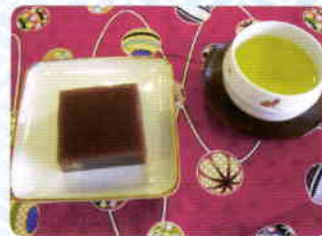


星がたくさんとれるかな！



参加者の方々には職員による織姫と彦星の再会の寸劇を見て頂きました。
そのあとは星取りゲームをして楽しんで頂きました。

おやつ作り



おいしくなあれ♡



毎月恒例のおやつ作りです。
7月は2色団子、8月は水ようかんを作りました。
参加して頂いた方々は細かい作業も器用にされて
おいしいおやつが出来ました。





今回は、6月から8月までの行事を紹介させていただきます。今後ご入居の皆様楽しんで頂けるような行事を企画していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



お買い物



何にしようかな～？

レクリエーション



よ～く狙って！！

とろろてん



とろろてん最高！！



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。

特 養



白賀 輝夫様・ご家族様からソファと本棚・書籍・ビデオを寄贈して頂きました。ソファは特養、本棚と書籍等はケアハウスにそれぞれ置き、有効に活用させて頂いております。

ケアハウス



以前ケアハウスに入居されていましたが藤田 美津子様から飾り・置物を寄贈して頂きました。喫茶に飾らせて頂いており、ご利用者、ご家族に見て楽しんで頂いております。

庭園が完成しました!

6月中旬に4階テラスを庭園化致しました。桜、紅葉など四季を感じて頂ける造りになっております。ご利用者からは「綺麗になったね。」「花が咲くのが楽しみだね。」と大変好評を頂いています。皆様もうららかにお越しの際は是非、ご覧下さい、お待ちしております。尚、庭園化には以前ケアハウスに入居されていた山名様のご家族、佐々木様の御寄付を活用させて頂きました。有難うございました。



ボランティアの皆様有難うございました

山本晶山様

平成24年3月2日に尺八演奏ボランティアの山本様に来て頂きました。懐かしい演奏を耳にし、ご利用者も一緒に口ずさんでおられました。有難うございました。



あおぞら会様

平成24年7月12日にアコーティオン演奏ボランティアに来て頂きました。ご利用者と一緒に唄われたり、手拍子されたりと楽しませて頂きました。有難うございました。



福富東納涼盆踊りに参加しました。



平成24年7月28日(土)福富東みなみ公園で行われた、福富東町内会納涼盆踊りに、初めて参加させて頂きました。特別介護老人ホームのご利用者2名も参加して頂き、「良い思い出が出来ました。また、参加させてください。」と大変喜ばれていました。

初めて参加させて頂いたにも関わらず、谷会長をはじめ町内会の方々には、とても参加しやすい環境を整えて頂きましたこと、御高配を感謝致します。今後も、福富東町内会とうららかが良い交流が出来ればと思っておりますので、よろしくお願い致します。



平成24年7月21日(土)「認知症について」と題しまして、

介護者教室開催



平成24年7月21日(土)に「認知症について」と題しまして、介護者教室を開催しました。認知症の説明や対応方法の紹介、認知症予防の体操をして頂き、その後施設長による「笑いヨガ」を一緒に行いました。最後にサービス別に小グループに分かれて、認知症についてや日頃の悩みや質問を話して頂きました。最後は、話が大変盛り上がり時間が足りない位でした。

今回の介護者教室は、一日の中でも最も暑い時間帯に22家族24名の方に参加をして頂きました。今後は皆様方の意見を参考にさせて頂きながら、テーマを決めていき、今後更に、参加して頂いた方の為になる様な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。



平成24年7月21日(土)の介護者教室の時に協力していただいた、アンケートの集計ができましたので、ご紹介させて頂きます。

①本日の内容(認知症について)については?

1.理解できた...16票 2.少し理解できた...6票 3.あまり理解できなかった...0票 4.全く理解できなかった...0票

②本日のうららか介護者教室に参加されて...

1.理解できた...21票 2.少し理解できた...1票 3.あまり理解できなかった...0票 4.全く理解できなかった...0票

③今後、うららか介護者教室に参加してみたいですか?

1.参加したい...14票 2.内容(テーマ)によっては参加したい...6票 3.参加したくない...0票

④参加してみたいうららか介護者教室の内容(テーマ)は何ですか?(複数回答可)

- 1.講演(介護保険・医療・健康など)...8票
- 2.日常生活の援助方法(排泄・更衣・移動など)...7票
- 3.食事(献立・調理方法・食材選びのコツなど)...8票
- 4.家庭での緊急時の対応方法(誤嚥時の対応方法など)...10票
- 5.業者による福祉用具(ベッド・車いす・歩行器など)の説明会...3票
- 6.その他...0票



今後のうららか介護者教室の参考にさせて頂きます。
ご協力有難うございました。

家族交流委員会からのお知らせ

1Fエレベーター前です！
見て下さいね！



～会長さんからのお願い～



暑い毎日が続いていますが、皆様方がお過ごしでしょうか？平素は、家族会にご理解ご協力を頂きありがとうございます。本年度も皆様と交流を深め家族会を盛り上げていきたいと思っています。
よろしくお願いします。

家族会会長 懸谷 暁美



～家族会の掲示板が新しくなりました～



家族会専用の掲示板を見やすくする為に、家族会費から材料を買わせて頂いて季節ごとに模様替えをすることにしました。委員会からのお知らせやお願い・うららか喫茶のメニュー表を掲示しています。また、ご意見箱も置かせて頂いておりますので、ご家族からのご意見ご要望などありましたらお知らせ下さい。ぜひ喫茶の方へもお越し下さい。

10月26日（金）には家族会を開催する予定です。より多くのご家族のご参加をお待ちしております。

沿本管理栄養士のおすすめレシピ

きのこごはん



材料 米 3合
白だし 大さじ6
きのこ 200g
油揚げ 1/4枚
人参 1/4本
きぬさや・みつばなど 適量



<作り方>

1. 米は洗って水に浸しておく。
2. きのこはお好みで2〜3種類くらい用意し、洗ってしづきを取っておく。
3. 1の米に白だしと具を加え、さっとひとまぜして炊飯する。
4. 出来上がりにきぬさや・みつばなどを散らす。

※白米3合のうち1/2合をもち米に代えると出来上がりかもちりとおいしくなります。その際は、水を控え目にしてください。

暑かった夏が過ぎ、いよいよ「食欲の秋」がやってきました。今回は、市販の白だしを使って簡単にできるきのこごはんをご紹介します。

きのこは低カロリーの食材で知られていますが、食物繊維も多く含まれています。食物繊維は、腸の動きをよくするだけでなく、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。食事をする時には、まず野菜やきのこなど食物繊維を多く含む物から食べるよう心掛けましょう。

支援センターだより

地域支援事業による介護予防事業

要介護認定で非該当になった人のうち、介護が必要となるおそれがある虚弱な高齢者は、地域支援事業による介護予防事業を受けることができます。



- 運動器の機能向上・・・筋肉や骨が衰えてしまわないように
- 栄養改善・・・栄養をしっかりとるために
- 口腔機能の向上・・・口の中を清潔に保つために
- 閉じこもり予防・支援・・・寝たきりを防ぐために
- 認知症予防・支援・・・早めに発見して対処するために
- うつ予防・支援・・・活発で元気な生活を送るために



岡山市は次のような各種の教室や事業を通して、予防や支援を行っています。

- 健康相談 ○機能訓練 ○はつらつ元気の集い ○転倒骨折予防教室
- 元気回復筋力トレーニング ○訪問指導 ○岡山市ふれあい介護予防センター など

サービスの内容は、南地域包括支援センター及び福浜サブセンターにご相談下さい。

連絡先 南地域包括支援センター 086-261-7301
福浜サブセンター 086-265-0062 (担当：高林)

編集後記

9月に入りさわやかな秋晴れの日が続いておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？先月開催された夏季オリンピックロンドン大会では、日本勢の大活躍により過去最多のメダルを獲得しました。大会中は、応援の為夜更かしをされ寝不足の日々が続いた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？日本勢の活躍は、日本中を熱狂させ、たくさんの感動を与えてくれました。これからは、日本勢の活躍に負けないように職員一同、ご利用者に多くの感動を提供できるように日々の業務を頑張っていきたいと思っております。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: urাকা@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おります。ご協力ありがとうございました。

老人福祉施設 うらか 広報委員会一同