

うららか通信

H26.6.10発行 Vol.39



目次

- ・新副施設長挨拶 ・介護者教室
- ・家族会 ・ショートステイ紹介
- ・お花見 ・生活に役立つミニ情報（脱水症）
- ・管理栄養士のおすすめレシピ ・新人紹介
- ・職員募集 ・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



「副施設長就任挨拶」

副施設長 渡邊 貴広



今年4月より老人福祉施設うららかの副施設長に命じられました渡邊 貴広です。佐伯前副施設長が退任されるということで、この度の就任となりました。正直、その責任の重さに身の引き締まる思いで一杯です。私自身、このような大任が務まるか不安を感じてはおりますが、皆様のお力添えを頂きながら、うららかのより一層の発展のために頑張る決意でございます。

さて、私は今現在、在宅介護支援センターちやいむ（居宅介護支援事業所）管理者として勤務しております。目まぐるしく激変する社会情勢の中で介護支援専門員として、常に最新の情報を収集しながら、さらには還元できる内容を発信していくことが望まれます。いかにその人らしい生活ができるか、ご利用者の立場に立った処遇が実践できるよう、思い通りにいかないこともありますが、日々対応・調整しております。

現在わが国は、高齢化が急速に進行しており、65歳以上の方が国民の約4人に一人、2025年（平成37年）には団塊の世代の方（約800万人）が後期高齢者になると予想されています。そのため、できるだけ住み慣れた地域で自分らしい生活が続けていけるよう「地域包括ケアシステム」の構築を国は推進しています。この「地域包括ケアシステム」とは医療との連携強化、介護サービスの充実、認知症対策の推進、高齢者住まいの整備、要介護状態とならないための予防推進、日常生活支援、これらを一体的に提供できるような生活のあり方を示しています。

うららかも今年度の運営目標として「地域包括ケアシステム構築に向けた各事業所の役割を明確にする」と上げており、地域におけるうららかの役割を職員間で理解し、その中で温かみのある福祉・医療サービスが提供できるよう日々研鑽を積んでいく所存でございます。また、基本理念であります「笑いと感動」を皆様と共に共有できるよう、今年度も職員一同努力して参りますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

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

- ☆地域包括ケアシステム構築に向けた各事業所の役割を明確にする。
- ☆利用者のプライバシーに配慮し、暖かみのある時間を保障する。
- ☆リスクマネジメントに努める。
- ☆ご家族や地域の方と積極的に交流する。
- ☆人材育成に努め、離職を防ぎ、人材獲得に努める。

うららか
笑い
感動
笑顔
未来

平成26年3月25日(土)「消費税増税に伴うサービス利用料の改定」と題しまして、 介護者教室を開催しました。



平成26年3月25日(土)に「消費税増税に伴うサービス利用料の改定」と題しまして介護者教室を開催しました。平成26年4月からの消費税増税に伴って変更されるうららか在宅サービス利用料について説明させて頂きました。

途中、ストレッチ体操を行い、その後に、これからの高齢者福祉が目指す姿『地域包括ケアシステム』について説明させて頂きました。あまり聞きなれなく難しい話でしたが、高齢者の方が住みなれた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける事が出来るよう住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される事を目指していくといった内容でした。最後に『地域包括ケアシステム』についてグループに分かれて意見交換を行いました。

今回の介護者教室は14家族17名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、ご参加宜しくお願い致します。

第28回介護者教室開催決定!!

日時：平成26年6月21日(土) 14時より

場所：老人福祉施設うららか 1F 食堂

テーマ 講師 佐藤病院

「排尿障害について」 泌尿器科 妹尾 孝司 医師



うららか家族会開催

平成26年3月29日(土) 13時30分より、21家族22名のご参加を頂き、第27回うららか家族会を開催致しました。今回は、増税に伴う介護報酬の改定があり、3月の開催になっています。利用料の変更・今後の介護保険制度の動向について説明させて頂きました。また、ご入所者に提供している食事を見て頂き、食事形態についての説明と試食をして頂きました。

(主食) 全粥・ミキサー (副食) 一口大・粗きざみ・ミキサー・お茶寒天・お茶ゼリー等
日頃ご家族が食べられている食事形態を知って頂く、良い機会になったと思います。「状態に合った食事を提供してもらい安心した」「私にも作ってもらいたい」「味の好みがあるが美味しかった」等のご感想を頂きました。今後ご家族のご意見を参考に家族会を開催していきたいと思しますので、たくさんのご参加を宜しくお願い致します。



うららかサービス紹介！！

ショートステイ うららか

ショートステイ
生活相談員

楠 真一郎



ショートステイうららかとは。。。

諸事情によりご家族から介護が受けられない場合、一時的に入所する施設です。介護疲れや病気、旅行で家を留守にするなどの場合、ご家族に代わって介護させていただきます。
お気軽にご相談下さい。

ショートステイ 1日の流れ



6:00～
起床



8:00～
朝食



10:00～11:00
机上作業
リハビリ

おはようございます！

いただきます！



13:30～
体操

これはレク・リハもやっています！

12:00～

昼食



がんばってま～す！



あなたも食べる～！？



上手にできました！



足が気持ちいいー！

15:00～ おやつ

18:00～ 夕食

21:00～ 就寝

おやすみ

なさ～い

ZZZ・・・





うららか お花見



これからよろしくお願ひします!!



楽しすぎる!!



仲良くハイ!チーズ!



最高の笑顔!



ピース!!



一杯飲む?



笑顔でピース!!



おもしろいわっ!



カラオケはまだ?



楽しいわっ!



お弁当がおいしい!!



ゼーん食べました!!



満開!!

ケアハウス

平成26年4月12日(土)にケアハウス恒例行事の1つであるお花見で深山公園に行ってきました。ご入居者5名の参加と例年に比べ少ない人数でしたが、お天気にも恵まれ最高の1日となりました。

昼食は、バーベキューを召し上がって頂きました。自由時間では、道の駅でお買い物をされる方もおられました。短い時間ではありましたが、お花見を楽しんで頂けたのではないかと思います。



平成26年4月9日(水)にうららかの向かいにある浅野ガス駐車場をお借りして、お花見を行いました。今年は、天候に恵まれ暖かく絶好のお花見日和となりました。職員紹介や、毎年恒例の施設長を筆頭とした職員の出し物、どじょうすくい、果物キャッチ、バランスボールに乗ってフラフープキャッチ!笑いあり、拍手ありで大盛況でした。その後は、外でお弁当を食べ楽しいひと時を過ごされたと思います。



脱水症について



身体の半分以上は水分が占めます。体温を調整したり、栄養素や酸素を運んだり老廃物を排泄するなど生命を維持する役割があります。高齢者の場合はバランスが崩れやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。

次のような場合

高温の環境、発熱・発汗、嘔吐、下痢などで脱水症になります。

対策：こまめに水分を取りましょう。

寝る前後、入浴する前後、運動する前、運動中、運動した後、飲酒後は必ず水分を取りましょう。

脱水状態の時には、水分と塩分を一緒に取る（糖分の摂り過ぎに注意）食事をきちんと取りましょう。

脱水を回復させる経口補水液（OS-1）があり、最寄りの薬局などで購入することができます。



今年も暑さに負けず、夏を乗り越えましょう!!



管理栄養士のおすすめレシピ

＜材料＞

そうめん	100g
オリーブ油	大1
ニンニク	1/2片（スライス）
しょうが	1/2片（みじん切り）
鷹の爪	1/2本（輪切り）
じゃこ	大2（湯にひたす）
ごま	適量
めんつゆ	大2～4
（じゃこの塩加減を見て加えてください）	

＜めんつゆの材料＞

かつおぶし	15g	砂糖	大さじ2
醤油	100cc		
みりん	50cc		
水	100cc		
（レンジで2～3分加熱する）			



『瀬戸内風 じゃこそうめん』

＜作り方＞

- ①そうめんを時間より短めにゆでる。
- ②オリーブ油ににんにくを入れて弱火でじっくり香りが出るまで加熱し、キツネ色になったら取り出す。
- ③②にしょうが、たかのツメを加え焦がさないように弱火で加熱する。
- ④③にじゃこをお湯ごと加え、油となじませる。
- ⑤④にめんつゆを加え（中火）温まったら、そうめんを加えつゆとめんをからませる。
- ⑥ゴマを加えて器に盛り付け青ネギをちらす。
好みで②で取り出したにんにくも飾る。



管理栄養士
土岩 可奈子

梅雨時は体調を崩しやすく、天気も心もじめじめした季節ではありますが、いかがお過ごしでしょうか？そんな時はこの料理を食べて心だけでもスッキリしませんか？

今回紹介するのは『瀬戸内風じゃこそうめん』です。私もよく食べるのですが、にんにくの香りがして普段のそうめんにはない香ばしさもあり、食欲をそそります。疲れた時には、ぜひ試してみてくださいね。

職員大募集中!!

介護士
看護師
PT・OT

うららかに
就職して
良かったか?

はい!
最高です!

- ☆来年度新卒募集中
- ☆施設見学随時可能
- ☆学びながら短時間アルバイト募集中
- ☆興味のある方連絡待ってます。

職員が演じるうららか劇団「猿か合戦」の一幕

私たちと一緒に、笑いと感動を体験しませんか!!

施設見学随時可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

連絡先：086-263-7000 担当：埋橋（うずはし）



地域包括ケアシステムについて

～その2～

在宅介護支援センター ちゃいむ

086-263-7911

地域包括ケアシステムとは、重度の要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援などが一体的に提供される仕組みのことです。

◎医療と介護の連携

今回は平成24年4月から新たに始まった介護サービス「定期巡回・随時対応サービス」について紹介します。

ご利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、定期的な巡回や随時通報への対応など、ご利用者様の心身の状況に応じて24時間365日必要なサービスが必要なタイミングで柔軟に提供されるサービスです。訪問介護だけではなく訪問看護などとも連携をしているため、介護と看護の一体的なサービス提供を受けることができます。

◎定期巡回・随時対応サービスの特徴

①1日複数回の定期的な訪問

ご利用者の生活リズムに合わせて訪問介護や訪問看護が定期的に訪問します。

②24時間いつでもつながる安心

事業所のオペレーターと24時間いつでも通話できます。

③要請に応じて24時間対応での随時訪問

オペレーターが訪問の必要があると判断したときは、随時の訪問が実施されます。

これらのサービスが1か月当たり定額（包括報酬）で利用できるサービスです。

介護保険に関するご相談は在宅介護支援センター ちゃいむまで

編集後記

すがすがしい初夏の季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?これから夏本番を迎えます。食中毒・熱中症の流行の季節となりますので、体調管理には十分お気を付け下さい。

新年度は、新人4名を迎えてのスタートとなりました。今年度も皆様にとって親しみやすい新聞作りを目指し、日々精進して参りたいと思います。今年度もうらかを何卒よろしく願ひ致します。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: ururaka@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