

管理栄養士のおすすめレシピ

材料

里芋 300g
塩 少々
だし 1カップ
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
薄口醤油 大さじ1/2

A



里芋のそぼろあんかけ

鶏ひき肉 100g
人参 20g
干しいたけ 1枚
生姜 5g
いんげん 15g
だし 2/3カップ
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
酒 大さじ2
塩 少々
片栗粉 大さじ1/2

B

(作り方)

だしをとり、しいたけを水で柔らかく戻しておく。

1. 里芋は皮を厚めにむき、ボウルに入れて塩少々を振ってよく揉み、ぬめりを水で洗い流す。
2. 鍋に里芋を入れ、たっぷりの水を加えて一度煮立ったら、水を替えて再度煮立たせ、水にとって洗い水気を取る。
3. 鍋にAの材料を合わせ、里芋を入れて火にかけ、煮立ってきたら煮くずれないように落とし蓋をして弱火で煮込む。
4. 人参といんげんは3mm角に切って堅めに茹で、しいたけは5mm角に切る。しょうがはおろしてふきんで絞り汁をとる。
5. 鍋にBを合わせて火にかけ、煮立ったら鶏ひき肉と4の野菜を入れて、混ぜながらひと煮立ちさせ、片栗粉を同量の水で溶いて、トロミをつけ、生姜汁を加える。

秋の空気が変わってきたとはいえ、まだ残暑が厳しい季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？秋には、スーパーでも数多くの旬の食材が並びますね。その中でも、収穫に感謝するお月見には特に里芋が欠かせません。今回はそんな里芋を使ったレシピを紹介しします。また、この里芋には高血圧予防に有効とされるカリウムや、胃壁を守る働きを持つネバネバ成分のムチンを含んでいます。おいしいもので溢れる今の時期こそ、とり入れていきたいですね。

社会福祉法人 一耀会 老人福祉施設 うららか

職員緊急募集中

看護職員 介護職員
P T ・ O T

☆新卒・中途採用募集中

☆施設見学随時可能

☆パートも可能

☆興味のある方連絡待ってます

うららかに就職して良かったか？



はい！最高です！

職員が演じるうららか劇団「子連れ狼」の一幕

私たちと一緒に、笑いと感動体験しませんか！

連絡先：086-263-7000 担当 埋橋（うずはし）

編集後記

9月に入っても残暑厳しい日々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？今年の夏は全国各地で猛暑日が続く記録的な猛暑となりました。熱中症・脱水症等、体調を崩されていないでしょうか？今後は、風邪・インフルエンザが流行する季節となりますので、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: urarakasato@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ての方々には、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 うららか 広報委員会一同

H28.9.10発行 Vol. 48

うららか通信

目次

- ・福富合同納涼盆踊り大会
- ・夏のボランティア体験事業 ・うららか劇団
- ・デイサービス行事紹介 ・ケアハウス行事紹介
- ・全体夏祭り ・介護者教室 ・支援センターだより
- ・新人紹介 ・管理栄養士のおすすめレシピ
- ・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

福富合同納涼盆踊り大会

平成28年8月6日（土）福富南公園で行われた『福富合同納涼盆踊り大会』に今年も参加させて頂きました。

特別養護老人ホームのご利用者6名も参加され、屋台で買い物、盆踊りや子供のうらじゃ踊りを見られ、「子供の浴衣姿は可愛いね」と風情を楽しまれ大変喜ばれていました。

今後も地域の皆様とより良い交流を続けていくことができればと思っておりますので、よろしくお願い致します。



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』

運営方針

『リハビリテーション介護を実践する』

1. 利用者の尊厳のある生き方を支援する。

利用者を、命、生活、人生のすべてにわたって理解し、自立支援のためのリハビリテーション介護を実践し、かけがえのない存在として、前向きな、尊厳のある生き方を支援する。

2. 職員は、日々学習する

職員は、常にチームとして最高の利用者支援が可能となるよう、切磋琢磨し、日々学習する。そして、自らの健康管理に努める。

3. 地域に貢献する開かれた施設を目指す。

地域と交流し、利用者の社会参加を促し、透明性の高い、地域に貢献する開かれた施設を目指す。

うららか
笑いと感動



ボランティアの皆様ありがとうございます。

これからも宜しくお願い致します。



夏のボランティア 体験事業

7月29日～8月29日、芳泉中学校、明誠高校、創志学園高校の生徒さんにボランティアに来て頂いています。環境整備(床掃除等)やご利用者とのお話しとレクリエーションを体験しています。ご利用者も若い生徒さん達と触れ合うことが出来て、とても喜ばれています。本当にありがとうございます。



うららかではボランティアをして頂ける方を募集しています。少しの時間でも結構ですので、まずはご連絡を下さい。お待ちしております。

連絡先(086)263-7000 ボランティア担当 田村 浩

うららか劇団 「子連れ狼」

6月29日(水)に毎年恒例のうららか劇団を行いました。演目は「子連れ狼」職員が一致団結力を合わせて行った熱演に、ご利用者も笑いあり涙ありで盛り上がり、頂きました。



うららか劇団サイコー!!



デイサービス行事紹介



6月、7月のデイサービスの様子を掲載させて頂いています。皆さんの笑顔が職員のパワーの源です!!今後も

食べて
動いて
笑って

楽しいデイサービスを目指します♪

七夕祭



日常の風景



食のイベント(毎月最終土曜日開催)

ケアハウス行事紹介

今回は5月から7月までで行った行事の紹介をさせて頂きます。
今後も皆様が笑顔で参加できるような行事を企画していきたいと思ひます。

お茶会



勉強会
～介護予防体操～



書道クラブ

うららか夏祭り



8月20日（土）うららか夏祭りを行いました。今年は、天候も良く快晴でとても暑かったですが、多くの方にお越し頂き盛大に行うことができました。今年の夏祭りはヨーヨー、射的、輪投げなどのゲームをしたり、職員のする盆踊りをみて一緒に踊ったりと、雰囲気味わって頂きました。屋台も焼きそば、たこ焼き、たい焼き、かき氷等の多くのメニューがあり、あれもこれもと笑顔で食べられている方も多くおられ、「おいしかった〜」「よかったよ〜」と、ご好評頂きました。また、今年も事故なく夏祭りを終えることができ、ご参加・ご協力頂きましたご家族の皆様、ボランティアの皆様本当にありがとうございました。今年も皆様からたくさんの笑顔を頂きました。一部ではございますが、掲載させて頂いていますのでご覧ください。

平成28年7月16日(土)「歌ってスッキリ老い知らず」と題しまして、 介護者教室を開催!しました。



平成28年7月16日(土)うららかの在宅サービスを利用されている方やそのご家族、地域の方々やケアハウス入居者の方を対象とした介護者教室を開催しました。今回の介護者教室は、特別養護老人ホーム愛光苑の筒井恵子施設長をお招きし「歌ってスッキリ老い知らず」というテーマで行い、38名の方にご参加頂きました。

音楽療法士である筒井施設長とアシスタントの戸田絹子先生との息の合った進行で、終始笑顔の絶えない和やかな雰囲気でした。童謡や唱歌といった馴染み深い歌を口ずさんだり、歌に合わせて身体を動かしたり、トーンチャイムなど珍しい楽器に触れたりし、参加された方々も「楽しい時間を過ごすことができました」「声をしっかり出したので、とても心が豊かになりました」「先生の心地よい歌声に感動しました」など、大変満足されていました。

筒井施設長からは「勉強熱心な方々が多くて凄いなと感じました。皆様が表情よく参加されていたので、こちらも楽しみながら進行できました。ありがとうございます。」とお言葉を頂きました。

今後も参加して下さった皆様が、心身ともにリフレッシュできるような内容にしていきたいと思っておりますので、ご参加の程よろしくお願い致します。

平成28年11月介護者教室開催予定
案内をしますので、皆様奮ってご参加ください



支援センターだより



介護保険の関係で必要な証書がいくつかあります。今回は主な3種類を紹介します。

1. 介護保険被保険者証(岡山市はオレンジ)

介護保険サービスの利用を希望する人は、住所地を管轄する福祉事務所及び支所の窓口にて認定の申請を行います。申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

引き続き介護サービスを利用したい場合は、有効期間満了日60日前から満了日までの間に住所地を管轄する福祉事務所及び支所の窓口で更新の申請をして下さい。更新の申請をすると、改めて、調査・審査、認定が行われます。



2. 介護保険負担割合証(岡山市は薄紫)

要介護(要支援)認定を受けた人全員に自己負担割合(1割または2割)を記載した「介護保険負担割合証」を発行します。更新基準日は8/1となります。



3. 介護保険負担限度額認定証(岡山市は平成28年度灰色・毎年変わります)

介護保険施設に入所された人及び施設でショートステイを利用の人のうち、低所得の人は申請により、食費・居住費の利用負担割合が軽減(負担限度額認定)されます。

申請されると、申請した月の1日から有効になります。基本1年ごとの更新が必要になります。



1の証書に関しては、支援センターでも新規・更新申請の代行をすることができます。
2の証書に関しては、要介護(要支援)認定を受けた人全員に、7月中に発行されます。
3の証書に関しては、支援センターでも申請代行は可能ですが、ご本人及び配偶者の署名捺印や、預貯金残高を証明する書類(通帳のコピー等)が必要となる為、申請は基本ご本人やご家族にお願いしています。

介護保険証関係に関して お問い合わせ: 岡山市介護保険課 資格給付係 086-803-1241

在宅介護支援センターちやいむ
086-263-7911
(24時間電話連絡可能)

新人紹介



ヤマダ ユウコ
山田 裕子
所属: デイ
職種: 介護職員

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

1. AB型
2. 笑う門には福来たる、「心・和・信」
3. 音楽鑑賞、ヨガ
4. ご利用者が楽しく過ごされていて、職員の方々が優しく丁寧なので素敵な職場だと思いました。
5. 介護職歴はまだ短いですが、これから多くの事を学びご利用者の心に寄り添える介護職員でありたいと思います。まだまだ未熟者ですが、よろしくお願い致します。