

うらら通信

H29.3.10発行 Vol. 50

- ・福浜公民館まつり
- ・施設長のリハビリシリーズ
- ・生活に役立つ情報
- ・クリスマス会
- ・各サービス行事紹介
- ・ボランティア募集
- ・うららか喫茶紹介
- ・新人紹介
- ・職員募集
- ・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

福浜公民館まつりに参加しました。



平成29年2月18日・19日と第28回福浜公民館まつりに、うららかも参加させていただきました。うららかとして展示させていただいた作品はケアハウスご入居者による「アンデルセン」「コースター」、デイサービスご利用者による「今年の干支である酉の壁画」、特別養護老人ホームご入所者による「ブローチ」などです。この日のために、うららかのご入居者やご利用者も作品作りに励まれ、素敵な作品を出品することができました。

当日、来場された方々からは「上手に作ってられますね。」「作り方を教えて欲しいです。」など大変好評でした。お忙しい中、ご協力いただいたご入居者・ご利用者の皆様、本当に有難うございました。

『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』

『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
笑顔
笑顔
笑顔
笑顔

施設長のハピビシリーズ 「ロコモを予防しよう！」

ロコモは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・関節・筋肉・神経といった運動器の障害により寝たきりや介護が必要な状態になったり、その危険性が高い状態のことを言います。

☆ロコモのチェックをしよう！

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



☆ロトレ(ロコモ予防体操)体操をやってみよう！



①片足立ち(左右1分・1日3回)
バランスと股の筋肉を鍛えます。
目を開けて、すぐつかまるものがあるところで行って下さい。
(※危ない方はつかまってやっても良いです。)
足を床につかない程度に上げましょう。



②スクワット(5～6回・1日3回)
太もも・おしり・おなか・せなかの筋肉を鍛えます。
足を肩幅より少し広めに開いて、つま先を約30度開きましょう。
膝がつま先より前にでないよう、膝をつま先と同じ方向に向けながら、椅子に座るようにゆっくり腰をおろしましょう。(※危ない方はつかまってやっても良いです。)

※1つでも当てはまったらロコモの可能性！



☆その他日常的に運動をしよう！

なんといっても運動を習慣化するのが大切です。軽く散歩などからはじめたら如何でしょう？

※運動時に痛み等のある方は必ず主治医とよく相談して実施するようにして下さい。



生活に役立つ情報

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節などの症状を伴います。流行を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲に移さないようにすることが重要です。インフルエンザの症状は、38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などです。

インフルエンザの感染を防ぐポイント

①手洗い ②マスクの着用 ③咳のエチケット

インフルエンザは風邪の症状に似ています。流行時期では早めに病院を受診しましょう。

インフルエンザから身を守るには、手洗いや健康管理、予防接種で感染を防ぎましょう。

人混みの多い場所への外出は控えましょう。

「かからない」「うつさない」を実践しましょう！



うららか クリスマス会



去る12月21日にうららかにもサンタクロースがやってきました。各フロアにやってきたサンタに、皆さん満面の笑顔!! プレゼントもいただき、最高の1日になったようでした。

特養行事



初詣

今年の冬も色々な行事をしました。ご利用者の素敵な笑顔を見てください。

もちつき



ショートステイ



もちつき



日々のレクリエーションからうららか全体でのイベントまで、ご利用者に色々な行事へ参加・挑戦していただきました!!



ぜひい作い



風船バレー大会



豆まき



デイサービス

クリスマスケーキ作り



12/24 にクリスマスケーキを手作りしました。クリームを塗ったり、フルーツを乗せたりと、皆さん思い思いに考えてとても上手なケーキが出来上がりました。



新年会

今年の新年会の出し物は職員対抗紅白歌合戦!大盛り上がりで、みなさんお腹を抱えて笑っていました。



鬼は〜外! 節分祭 福は〜内!



ケアハウスでは忘年会、餅つき、お茶会の行事をそれぞれ開催しましたので、紹介させていただきます。
 今年の忘年会ではみぞれ鍋を食べてもらい、ビンゴゲームをしました。景品が当たった方々は嬉しそうにされていました。
 餅つきは例年であれば12月にしていましたが、今年は1月に開催しました。餅をつく動作に合わせて「ヨイショ!ヨイショー!!」と掛け声が上がっていました。
 2月のお茶会ではバレンタインにちなんでチョコレートフォンデュをお出ししました。チョコレートをつけた果物やお菓子を美味しく食べていました。
 外出では露菴に行き、バイキングで好きなものをお腹いっぱい食べて頂きました。

忘年会



餅つき



ヨイショ!



ヨイショ!!



ヨイショ!!!



お茶会 (バレンタイン)



外食 (露菴)



今日もお家で餅つきの会!

うららか喫茶をご紹介します

うららかではご利用者だけでなく、地域の方々にも喫茶コーナーを開放しています。ボランティア活動や公民館活動の後等、是非お立ち寄りください。

営業日

月・水・金曜日
12:30~13:30
14:30~16:00

メニュー

コーヒー
紅茶
ココア
ジュース
抹茶
昆布茶など

デザートは日替わり

ケーキ
まんじゅう
ぜんざい
大福
プリンなど

栄養士さんの
手作りおやつは
絶品ですよ!

飲み物 ¥50
デザート ¥100



ボランティア募集

うららかではボランティアを募集しています。趣味や特技を活かしたい方、話し相手や軽作業をしてくださる方等、1人から複数の方まで興味のある方は是非うららかまでご連絡ください。お待ちしております。

軽作業（机拭き、コップ洗いなど）を手伝って頂きながら介護の現場を見ることもできます。スタッフと一緒に頑張ってみませんか?



連絡先 (086)263-7000

ボランティア担当 田村 浩

新人紹介

よろしくお願いします

① 日型な言葉技の印象
② 血液・うららかPR
③ 入血好趣味うら
④ 入血好趣味うら
⑤ 入血好趣味うら
⑥ 入血好趣味うら



所属: デイサービス
介護職員

やまさき あいみ
山崎 愛心

- ① H29.1.16
- ② O型
- ③ ありがとう
- ④ BIGBANG 全般 (LIVE・DVD)
友達とカラオケに行くこと
- ⑤ 職員の方やご利用者が、とても明るくて楽しそうだなと思いました!!
- ⑥ 介護のお仕事は初めてで、何も分からない事ばかりですが、明るい性格を生かしてご利用者を笑顔にしてあげられるような介護職員になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。



所属: 特養
介護職員

つかもと えみ
塚本 恵美

- ① H28.12.12
- ② B型
- ③ 初心忘れるべからず
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ 職員の方々が笑顔であいさつしてくれて、とても気持ちが良い。ご利用者への介護・看護も丁寧に対応されていて、しっかり勉強ができる職場だと思います。
- ⑥ まだ介護経験が浅く、これからうららかでしっかり仕事を覚えて、ご利用者に楽しくそして安心して過ごしていただける様に日々頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



職員大募集中!!

介護士
看護師
PT・OT

☆ 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 うららかで行う餅つき的一幕

☆ 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!



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)

管理栄養士のおすすめレシピ

鯖(ササ)と春キャベツの合わせ蒸し



- 材料(2人分)
- ・鯖 2切れ
 - ・塩 少々
 - ・じゃが芋 1個
 - ・キャベツ 100g
 - ・昆布 10cm
 - ・酒 大さじ1
 - ・菜の花 4本
 - ・*ポン酢 適量



管理栄養士
合地 美絵

○作り方

鯖は塩を振っておく。 蒸し器の湯を沸かしておく。

1. 菜の花は塩茹半分の長さに切る。
2. じゃが芋は5mmにスライスして水にさらし、キャベツは一口大に切る。
3. 蒸し器にクッキングシートを敷いて、昆布→じゃが芋→キャベツ→鯖の順に重ねる。
4. キャベツに塩を一つまみ程ふり、その後酒を回しかける。
5. 蒸し器にのせて15分蒸す。
6. 皿に盛りつけ、菜の花を添える。

冬の寒さがようやく落ち着き、春の気配が感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
春といえば、どこかに出かけたくりますが、花粉症をお持ちの方にはつらい時期でもあります。
今では国民病とも言われる花粉症ですが、その食事対策は一年を通じて行うことが大切になります。
免疫機能をととのえるビタミンB6を持つ魚類と、アレルギー症状を抑えるビタミンCを多く含む旬の野菜を
食べるようにすると効果的と言われています。
今回ご紹介するメニューでは、鯖に菜の花を合わせています。
特に菜の花は、栄養豊富で貧血予防にも効果的です。意識して食事に取り入れていきたいですね。

支援センターだより

**H29年4月から
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）が始まります！**

総合事業は【介護予防・生活支援サービス事業】と【一般介護予防事業】とで構成され
65歳以上の皆様の介護予防と日常生活の自立度を支援することを目標としています。

介護予防・日常生活支援総合事業には、要支援認定を受けた人や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できる【介護予防・生活支援サービス事業】と65歳以上のすべての人が利用できる【一般介護予防事業】があります。

ここが変わります。

総合事業が始まると介護予防ササビスの【訪問介護】【通所介護】は総合事業の【介護予防・生活支援サービス事業】に移行します。移行後の【訪問型サービス】【通所型サービス】では従来のサービスに加え利用料がより低額な岡山市独自のサービスを利用できるようになります。介護予防・生活支援サービス事業のサービスのみを利用する場合は、要介護(要支援)認定の手続きをしなくても、基本チェックリストによる判定で該当する方はご利用できます。

要介護認定を受けていなくても必要と判断されればサービスが利用出来ます。
65歳以上の方で利用の希望方は地域包括支援センター、福祉事務所、担当するケアマネジャーにご相談下さい。

ご不明な点は在宅介護支援センターちゃいむまで (086)263-7911

春まだ浅い今日この頃でございますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザ・ノロとまだまだ感染症への対策は必要です。外出時のマスクの着用、帰宅時の手洗い・うがい等の予防をしっかり行い体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、早いもので今年に入り3ヶ月が経過しました。今年も、うららかなすべてのご利用者にとって笑いと感動に溢れた1年になるように職員一同頑張っていきたいと思っております。今年もうらかなを何卒よろしくお願い致します。

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。

連絡先：(086) 263-7000 1階事務所まで

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。

老人福祉施設 うらかな 広報委員会一同