

H30.3.10発行

vol.54

目次

福浜公民館まつり	1
埋橋施設長のリハビリシリーズ②	2
家族交流会	
クリスマス会	3
特養・ショート・デイ・ケアハウス	4・5
行事紹介	
ヘルパーステーション紹介	6
ボランティア募集	7
新人紹介・職員募集	
管理栄養士おすすめレシピ	8
支援センターだより	
編集後記	

うらら通信

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30年2月17日(土)18日(日)第29回福浜公民館まつりが開催され、うらかも参加させて頂きました。開会式では、福浜公民館の中尾 一郎館長によるギター演奏と歌のプレゼントがありました。

うらかとして展示させて頂いた作品は特別養護老人ホームご利用者による「手ぬぐいで作ったティッシュBOXカバー・ポケットティッシュカバー」、ケアハウスのご利用者による「多肉植物」「ボンボン座布団」、ショートステイのご利用者による「干支の貼り絵」、デイサービスのご利用者による「今年の干支である犬の壁画」等です。この日のために、うらかのご入居者やご利用者も作品作りに励まれ、素適な作品を出展することができました。

当日、来所された方々からは「細かい作業を上手にされていますね。」「私も作ってみたいから、作り方を教えてください。」など大好評でした。2日間ともたくさんの方にお越しいただき、うらかをより知っていただけたと思います。

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。

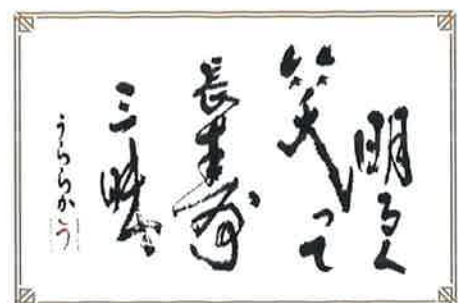
利用者を、命、生活、人生のすべてにわたって理解し、自立支援のためのリハビリテーション介護を実践し、かけがえない存在として、前向きな、尊厳のある生き方を支援する。

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。



埋橋施設長の リハビリ シリーズ②

肩こりを 解消しましょう!

◎肩こりって何でしょう?

- 重い頭と腕を支える首や肩周囲の筋肉がその負担によって疲労している状態です。

◎肩こりの原因は何でしょう?

- 運動不足により首や肩周囲の筋力が弱くなっている。
- 姿勢が悪く頭や腕を支えるのに必要以上に首や肩に負担がかかった。
- 同じ姿勢を続けることで首や肩の筋肉に負担がかかった。
- ストレスにより筋肉が緊張している。

◎肩こりを解消しましょう!

- 良い姿勢を意識しましょう!
- 同じ姿勢を取り続けないようにしましょう!
- 簡単ストレッチ体操!

初めに首や肩をゆっくり軽く回してから始めましょう。

①手を上に上げ、天井に向けて上げたり下げたりしましょう。

②手を前に出し、壁に向けて押したり引いたりしましょう。

③肩を上げたり下げたりしましょう。

④手を身体から付けたり離したりしましょう。

※身体から手を遠ざけた時に15秒程止めると効果的です。

※手を組めない方は手首を持っても良いし、何も持たなくても良いですよ。



●楽しい運動習慣を身につけましょう!

※ちよつと散歩で良いですよ。続ける事が大事ですよ。週に3回程度で良いです。

※こんなことを音楽でも聞きながらテレビをみながらリラックスしてやってみましょう!

※肩こりに加え胸の違和感があるなど他の症状がある場合や肩の強い痛みや痺れがある場合は、ストレッチや体操をせず、主治医に相談して下さい。何か他の病気が隠れていることがありますよ!

家族交流会開催

平成29年11月25日(土)12時から、15家族17名の
ご参加をいただきまして第11回家族交流会を開催いたしました。

今回は今までとは違った初めての試みで、ご家族と一緒に焼きそば・たこ焼き・ねぎ焼きを作って食べていただきました。桂様には特製の材料までご用意いただき、さすが皆様とても慣れた手つきで素晴らしく美味しかったです。

カラオケでも盛り上がり、美味しく楽しい交流会になりました。ありがとうございました。

今後もこのような会を予定しておりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。楽しいアイデアがございましたらお知らせ下さい。よろしくお願い致します。

今回の集合写真も、山陽新聞に投稿させていただきましたので楽しみにして下さい。





クリスマス会

12月25日クリスマス会を開催しました。
今年もサンタクロースがそりを引っ張り、
トナカイが手を振りながらのお決まりの登場。
ご利用者からの暖かい笑いからクリスマス会
がスタートしました。

今回のクリスマスプレゼントは、ルームソックス、ひざ掛け、アームカバー。そして、家族会からのお正月飾りです。

サンタから一人一人のご利用者にプレゼントを手渡され、お互いにプレゼントを
見せ合いながら満面の笑顔。

最後にクリスマスケーキを食べ、今年もご利用者と共に暖かい時間を過ごす
ことができました。



特養



餅つき

昨年の12月13日(水)餅つきを各階で行いました。毎年恒例の獅子舞の登場にご利用者は、大変喜ばれていました。餅をつく時は、ご利用者が「よいしょ!たいしょ!よいしょ!!」と大きな声をかけて下さったので、会は大変盛り上がりました。ご利用者には、短い時間ではありましたが、餅つきの雰囲気を楽しんでいただけたのではないかと思います。



初詣

1月10日(水)岡南神社に初詣に行きました。当日は雨が降り、肌寒い1日となりましたが、神主さんにうららかにご利用者の今年1年の健康・無事故を祈祷して頂きました。また、岡南神社のお札・お守りも頂きました。祈祷後は、うららか神社のお賽銭を参拝されたご利用者に奉納して頂きました。今年1年うららかに関わるすべての方にとってすばらしい1年でありますように!!

節分 2月2日(金)節分の行事を開催致しました。会では、施設長扮するリーダ鬼が手下の鬼2人を引き連れて登場!!ご利用者の中には驚きのあまり泣かれる方もおられました。豆まきでは、「鬼は外!福は内!!」と大きな声で元気よく豆を投げ、鬼を退治することができました。最後には、福の神がご利用者に福を授けてくれました。笑顔がたくさん溢れたとても楽しい会となりました。



ショートステイ

ショートステイでの日常のレクリエーションの様子を掲載させていただきます。クリスマス会や餅つき、節分の行事も行い、皆様に楽しんで頂けるようなイベントもさせて頂いています。



餅つき



新年



節分



デイ サービス

クリスマス会

クリスマス会では、サンタクロースからプレゼントをもらったり、ハンドベルのきれいな演奏を聴きました。特別ゲストも来てくれて、歌のプレゼントもありました。



1月 食イベント 1月は餃子と野菜炒めを作りました。餃子の中に包む具材から作ったのでとてもおいしく熱々の餃子が出来ました。おかわりをする方も多くいて、大好評でした。

新年会

新年会では、昼食にカニ鍋を食べてもらい、そのあとは当日参加してくれた方と職員で紅白歌合戦を開催しました。職員は歌に合わせた衣装やメイクで盛り上げて、参加者は歌唱力で盛り上げてくれました。



節分

節分では鬼や福の神に扮した職員と、笑いの絶えない楽しい時間を過ごしていただきました。

ケア ハウス

忘年会

平成29年の締めくくりとして、忘年会を開催しました。今年の食事は握り寿司の実演と寄せ鍋をしました。握りたてのお寿司と温かい鍋でお腹いっぱいになったあとは、紅白歌合戦をしました。入居されている方と職員と合同で紅組と白組に分かれて歌を唄いました。それぞれの応援にも熱が入り、非常に盛り上がりました。



森清 澄江様 100歳おめでとうございます。

この度、ケアハウスに入居されている森清澄江様が100歳を迎えられました。岡山市から記念品の贈呈をもらい、ご家族と職員とでお祝いさせて頂きました。これからますます元気で過ごしてください。おめでとうございます。



初詣

1月10日に岡南神社に初詣に行きました。当日は寒かったですが、今年も健康に、楽しく過ごせるようお参りしてきました。



ヘルパーステーション紹介

ヘルパーステーションでは普段の生活の介助をはじめ、様々な介護サービスの提供をさせて頂いています。

在宅で日常生活を送るうえで支援が必要な高齢者にホームヘルパーを派遣し、介護や家事のお手伝いをすることでご本人やご家族の負担を軽減し、在宅での生活を応援します。

身体介護

食事・着替え・入浴・排泄・爪切り・
内服確認など



生活援助

掃除・洗濯・食事の準備・買い物・
ゴミ出し・布団干し・衣類の整理など



ヘルパーステーション 職員紹介

私たちがお手伝いさせていただきます



管理者
サービス提供
責任者
(とやま のぶこ)
遠山 延子



サービス提供
責任者
(はやし せつこ)
林 勢津子



訪問介護員
(みしま きみこ)
三島貴美子



訪問介護員
(やまもと はるみ)
山本 始美



訪問介護員
(まつもり しのぶ)
松森 忍



訪問介護員
(おoga ともこ)
大賀 智子



訪問介護員
(いけだ あゆみ)
池田あゆみ



訪問介護員
(たなか じゅんこ)
田中 淳子



訪問介護員
(にのみや きみこ)
二宮紀美子

ボランティア募集中

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。趣味や特技を活かしたい方や話し相手、行事のお手伝い、軽作業(机拭き、コップ洗いなど)をしてくださる方、少しの時間でも結構です。一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下さい。お待ちしております。

手伝って頂きながら介護の現場を見ることが出来ます。スタッフと一緒に頑張ってみませんか？

お気軽にお問い合わせください。

連絡先

担当:田村

086-263-7000



特別養護老人ホームうららか 新人職員紹介



介護職員

(かんざき ゆみこ)
神崎由美子



介護職員

(たにかわ さちえ)
谷川 幸恵



介護職員

(なかほり ひろこ)
中堀 浩子

職員募集中

介護士・看護師・相談員・リハビリ職員を随時募集しております。施設見学はいつでもできますので、まずはご連絡ください。

お気軽にお問い合わせください。

連絡先

担当: 埴橋(うずはし)

086-263-7000

私たちと一緒に、
笑い感動を
体験しましょう。平成30年2月節分行事より



管理栄養士の おすすめレシピ 甘酒プリン

冬の厳しい寒さが収まり、ようやく春めいた日差しとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。ぐんと気温が上がるこの季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。疲れを溜め込まないように十分な休養と睡眠をとるように心がけましょう。

今回は、「飲む点滴」と評される甘酒を使ったお菓子をご紹介します。精神的疲労に効果的な牛乳のカルシウムと、血行を良くする生姜と一緒に食べて新しい年度に備えましょう。



管理栄養士
合地美絵



材料

くず粉……………50g	生姜……………100g
甘酒……………	砂糖……………100g
(ストレート)…300ml	水……………60ml
牛乳……………200ml	レモン汁……10ml

作り方

- ①鍋に牛乳とくず粉を入れて溶かし、甘酒を加えて良く混ぜる。
- ②中火にかけ、木べらでまんべんなくかき混ぜる。鍋肌から固まってきたら弱火にし、クリーム状になったらさらに1分加熱する。
- ③器に分け入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④生薑を薄くスライスし、鍋に入れて同量の砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤砂糖が溶けて生薑から水分が出てきたら水を加えて中火で沸騰させる。
- ⑥沸騰したら弱火で15分加熱する。
- ⑦最後にレモン汁を加える。

支援センターだより

まだまだ寒い日もありますが、春を思わせる日差しも感じられるようになってきました。

うららかを開放して、より地域の方々に身近な場所と感じて頂けるよう

「うららか倶楽部」を行っています。支援センターでもお手伝いをさせて頂いています。

平成30年1月17日(水)老人福祉施設うららか5階食堂にて、うららか倶楽部を開催しました。「新年会」ということで、いろはかるたや、冬にちなんだ言葉を集めてビンゴゲームを行いました。笑い声の絶えない会になりました。

2月14日(水)はうららか合地管理栄養士より、「食と健康について」というテーマで、資料とフードモデルを使つての説明や実践を行いました。



次回は3月14日(水)
13:30~15:30です。

テーマ
「介護保険について」

- 開催日 毎月第2水曜日(月によって変更あり)
- 時間 13:30~15:30 (13:30~14:30 講話、レクリエーション等
14:30~15:30 茶話会 *変更の可能性あり)
- 会場 老人福祉施設うららか 5階食堂
- 参加費 無料

<お問い合わせ・申し込み等> 連絡先…うららか倶楽部 担当:高林 ☎086-263-7000

編集後記

皆様体調はいかがでしょう? 今年もインフルエンザの警報が岡山県でも発令され猛威をふるっています。うららかもご利用者、職員と数名インフルエンザにかかり、ご心配とご迷惑をおかけしまして申し訳ございませんでした。皆様にもご協力いただいたおかげもあり、幸いにも感染拡大とはならずくい止めることができており、今後も気を引き締めて感染対策には力をいれていきたいと思っております。

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。

※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。

連絡先:(086) 263-7000 1階事務所まで URL:<http://www.sato-hp.com> E-mail:urakara@sato-hp.com

老人福祉施設 うららか 広報委員会一同