

H30.6.10発行

vol.55

うらら通信

老人福祉施設うららか 広報委員会 編集・発行

目次

施設長就任挨拶	1
介護者教室／うららか家族会	2
埋橋相談役のリハビリシリーズ③	3
新管理職紹介	
特養・ショート・デイ・ケアハウス	4・5
行事紹介（花見）	
在宅介護支援センターちやいむ紹介	6
うららか倶楽部紹介	7
ボランティア紹介	
職員募集／ボランティア募集	
管理栄養士のおすすめレシピ	8
役立つ情報	
編集後記	

施設長就任挨拶

老人福祉施設うららか 施設長 **わたなべ 渡邊** **たかひろ 貴広**



日頃より、温かいご支援ご協力を賜り、心からお礼と感謝を申し上げます。
この度、埋橋施設長の後任として老人福祉施設うららかの施設長に就任いたしました。歴史を持った施設の長という職責の重大さを感じておりますが「地域に根差し、施設にかかわるすべての方々に笑い感動を提供する」という開所時からの理念の下、皆様方のご厚情にお応えすべく決意を新たに精進していく所存でございます。

さて、平成30年度の介護報酬改定では「地域包括ケアシステムの構築」「自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現」「多様な人材の確保と生産性の向上」「介護サービスの適正化・重点化を通じた制度の安定性・持続可能性の確保」の4つの視点で見直しが行われ、中でも自立支援を促す仕組みと、医療との連携に重点が置かれているのが特徴であります。一方、介護報酬としては、0.54%のプラス改定とされていますが、前回の改定と比較してもマイナス1.73%となり、まだまだ水準にはほど遠い状況と言えます。

三年毎に一喜一憂する業界ではありますが、地域への貢献を第一に考え、目の前の課題をひとつひとつ乗り越え、時代に流されず、何事に対してもチャレンジして参ります。

そして、皆様に親しみのもてる施設づくりに職員一丸となって取り組んでまいりますので、何卒、倍旧のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

基本理念：『地域に根ざし、施設にかかわるすべての方々に、笑い感動を提供する』

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。

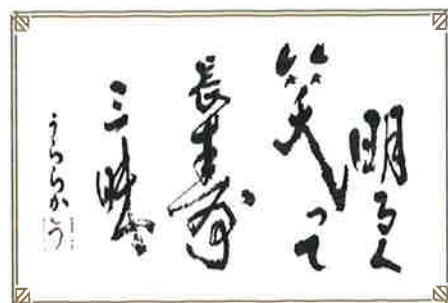
利用者を、命、生活、人生のすべてにわたって理解し、自立支援のためのリハビリテーション介護を実践し、かけがえない存在として、前向きな、尊厳のある生き方を支援する。

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。





介護者教室



平成30年3月24日(土)、「介護保険の改正について」と題して、介護者教室を開催し、25名の方が参加されました。平成30年4月から変更となる介護保険制度の概要やうららか在宅サービス(デイサービス・ヘルパー・ショートステイ)における料金の変更点など説明させて頂きました。少し難しい内容でしたが、合間に介護予防体操を取り入れながら楽しく行うことができました。複雑な内容で分かりにくい点もあったかと思いますが、何かご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。

これからも皆様のご意見を参考にして、より良い介護者教室を開催していきたいと思いますので、ご参加よろしくお願い致します。



うららか家族会開催

平成30年3月29日(木) 18時より、15名のご家族にご出席頂きまして第36回うららか家族会を開催致しました。

今回は介護保険の改定がありましたので、「介護報酬の改定に伴うご利用者費用負担の変更点について」をテーマにスライドを見て頂き、グループ討議ではいろんなご意見を頂戴致しました。ありがとうございました。また、インフルエンザの対応ではご面会等で大変ご迷惑をおかけ致しまして申し訳ございませんでした。

今年度も9月には敬老会と合同の家族会・11月には交流会を予定しています。ご家族と和気あいあいとした時間が過ごせたらと思っていますので大勢のご参加お待ちしております。ご協力よろしくお願い致します。



埋橋相談役の リハビリ シリーズ③

インターバル速歩で 健康増進!

相談役(作業療法士)
(うずはし のぶゆき)
埋橋 信行



◎インターバル速歩って何でしょう?

- 「おそ歩き」と「はや歩き」を交互に繰り返す歩き方です。

◎どうやってやるのでしょうか?

- ゆっくり歩く「おそ歩き」を3分、速く歩く「はや歩き」を3分、これを交互に繰り返します。
- 「はや歩き」が合計15分になるよう繰り返します。
- 「おそ歩き」も「はや歩き」も姿勢よく、はや歩きは大腿で実施します。
- 週4日以上実施します。



おそ歩き



はや歩き

◎どんな効果があるのでしょうか?

- 筋力・筋持久力が向上します。
- 骨密度が増加します。
- 生活習慣病の危険性が低下します。
①高血圧 ②高血糖 ③肥満
がそれぞれ改善します。
- よく眠れるようになります。
- 手足の冷えが改善します。
- ストレスの解消になります。 などなど



※とりあえず少し歩いて出掛ける時に、やってみてください。

※足腰に痛みのある方、生活習慣病のある方や心肺の機能の低下等のある方は、主治医に相談して行うようにして下さい。脱水に注意し、空腹時には行わないようにして下さい。

新管理職紹介



在宅サービス部門
副施設長

(かんどり かつや)
香取 勝哉

この度、在宅サービス部門副施設長を務めさせて頂くことになりました香取と申します。今後ご利用者をはじめ地域の皆様が親しみやすいと感じて頂けるような施設を目指し、また、「笑いと感動」を共有できるよう日々努力して参りたいと思っております。いたらない点も多くご迷惑をおかけすることと思いますが、今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。



介護チーフ

(ひらいわ まこと)
平岩 誠

今年度よりデイサービスで介護チーフを務めさせて頂いています平岩です。まだまだ未熟な私ではございますが、チーム一丸となりよりよいサービスを全力で提供させて頂きます。よろしくお願い致します。

特養



お花見 (H30.4.4)

今年、14時～15時の間でお花見を開催致しました。昨年は悪天候により中止となりましたが、今年は晴天で絶好のお花見日和となりました。時々花びらが散ってとてもきれいでした。おやつを食べて頂きながら新人紹介、うららかダンシングチームによる、どじょうすくい、果物、フラフープキャッチを楽しんで頂き、ご利用者の笑顔も満開で大変盛り上がりしました。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。多くのご家族に参加頂き、ご利用者も大変喜ばれていました。本当にありがとうございました。



ナフコに外出 (H30.5.16)

5月16日(水)午後より南区豊浜町にありますホームプラザナフコ岡山店にご入所者3名と外出してきました。「きれいなお花ね! 私は昔からお花が好きなの!」と言われるご入所者もおられ、大変喜ばれている様子でした。笑顔も多くみられ、とても楽しい外出となりました。今後も外出を含め、楽しい行事を企画していけたらと思っております。ご参加頂いた家族様、お忙し中ありがとうございました。



ショートステイ

ショートステイでの日常のご様子を掲載させていただきます。ひな祭りやお花見など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。また、この4月よりリハビリの先生が常勤でつくようになりましたので、身体が鈍らないよう日々の運動にも、みなさんに取り組んで頂いています。



日常



デイサービス

3月食イベント

3月はみなさん大好物の握り寿司でした。定番のネタに加え、当日は職人さんによる実演があり、捌きたての鯛の握りもありました。職人さんの包丁捌きにみなさん見入っていました。



桃の節句 雛祭りの歌に合わせて雛壇を完成させるゲームをしました。みなさん協力して雛壇を完成させました。おやつに雛あられ、甘酒を召し上がりながら、雛祭りの思い出話も盛り上がり、にぎやかな会になりました。

お花見

今年は満開になるのが例年より早く、当日は葉桜になり始めていましたが、気候もよく楽しいお花見ができました。午後からはご利用者の手形で桜の木を作るレクリエーションを行いました。色鮮やかな桜の木を完成させることができました。



ケアハウス

お花見

4月5日に玉野にある深山公園へお花見に行ってきました!! 今年は開花が少し早く、4月に入ると少し散り始めていましたが、天候もよく、楽しくお花見ができました。桜を見ながら外でお弁当を食べ、その後は園内に咲いている花を楽しんだり、道の駅で買い物を楽しんだりしました。



餅つき

3月13日に餅つきをしました! 入居して頂いている方にも餅つきをしてもらい、力強く餅をついていました。その動きに合わせて、よいしょ! よいしょ!! と大きな掛け声もあがっていました。つきあがったお餅は、きなこ砂糖醤油、あんこで味付けをしました。美味しいという声が多くあがり、昼食後でしたが、みなさんたくさん食べていました!



在宅介護支援センターちやいむ (居宅介護支援事業所)を紹介します!

在宅介護支援センターちやいむは

- ①やさしい介護・楽しい会話・相手の立場に立った処遇の実践
- ②責任感ある介護と統一された処遇の実践を運営方針とし、日々業務に励んでおります。

居宅介護支援事業者とは?

都道府県や市の指定を受け、ケアマネジャーを配置している事業者です。
要介護認定申請代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者と連絡・調整をします。

ケアマネジャー(介護支援専門員)とは?

介護の知識を幅広く持った専門家で介護保険サービスの利用にあたりさまざまな役割を担います。

- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- 利用者の状況を踏まえたケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。

介護保険を中心に高齢者に関する様々なご相談をお受けしております。24時間連絡できるよう体制を確保し、必要に応じ速やかな対応ができるよう努めております。どうぞよろしくお願い致します。

在宅介護支援センターちやいむ 086-263-7911



(あなやま ふみこ)
穴山 文美子

事務
(こびきや りえ)
木挽屋 里絵

(ほりぐち あきこ)
堀口 晃子

(とくほう ようこ)
徳方 洋子

(しばた すみこ)
柴田 澄子

施設長
(わたなべ たかひろ)
渡邊 貴広

管理者
(たかばやし ゆきこ)
高林 由紀子

(たに あやこ)
谷 綾子

うららか 倶楽部 紹介

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3月14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。「介護保険について」のテーマのもと、渡邊施設長より講義と質疑応答が行われました。

4月11日(水)「春のお楽しみ会」は、紙風船バレー、春にちなんだ歌あてゲームと職員によるどじょうすくい等の披露もあり笑顔の絶えない会となりました。

5月9日(水)は、岡山市消費生活センターの浅野様をお迎えして、「だまされないぞ! 悪質商法!」というテーマで、特殊詐欺について資料と講話を交えて一緒に勉強しました。

次回は6月13日(水) 13:30~15:30です。

参加費
無料

- テーマ 「～いきいきと過ごすために～
みんなで歌って笑って楽しんで♪」
- 開催日 毎月第2水曜日(月によって変更あり)
*8月と12月はお休みです
- 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

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



ボランティア紹介「櫻根座」



5月7日(月)津軽三味線とピアノ演奏のボランティアで櫻根座のお二人にお越し頂きました。東北地方の伝統的な民謡から歌謡曲まで幅広く演奏して頂きました。ご利用者も手拍子をされたり、知っている曲は演奏に合わせて口ずさんだりされ、たいへん喜ばれていました。



職員募集中



私たちと一緒に、
笑い感動を体験しましょう。

お気軽にお問い合わせください。

連絡先 **086-263-7000**

担当: 施設長 渡邊

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。

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 **086-263-7000**

担当: 田村

管理栄養士の おすすめレシピ

トマトの炊いたん

梅雨独特の蒸し暑さが感じられる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

熱中症や夏バテが心配なこの季節には、水分や食事をしっかりとることが必要になってきます。特に今の時期におすすめの食材は、夏野菜です。水分を多く含むので身体を冷やす効果がありますし、見た目にも鮮やかで食欲を刺激してくれます。

特にトマトは栄養価が高く、調理もしやすいので、ぜひいろんな料理に取り入れてみてください。



管理栄養士
合地美絵



材料
(2人分)

トマト……………2個(300g)
油揚げ……………50g
だし汁……………200ml
みりん……………大さじ1
薄口醤油…………大さじ1

①

作り
方

- ① トマトは縦半分に切ってヘタを取る。
- ② 油揚げは2cm幅の短冊切りにする。
- ③ 鍋に①を入れて沸かし、油揚げを入れ、中火で2～3分煮る。
- ④ トマトを加えて火を弱め、2～3分煮る。

役立つ情報

食中毒と熱中症のはなし

6月に入りました。蒸し暑い梅雨と共にいよいよ本格的な夏が始まります。そんな今の時期に気になることといえば、食中毒や熱中症ではないでしょうか？それぞれのポイントを押さえて上手に夏を乗り切りましょう。

食中毒

これからの季節に多いのは、細菌由来の食中毒です。細菌由来の食中毒には、次の3原則が有効です。

- ① 細菌を食べ物につけない
→ こまめな手洗いと調理器具の洗浄・消毒
- ② 食べ物についた細菌を増やさない
→ 食品を冷蔵庫で保存する
- ③ 食べ物や調理器具についた細菌をやっつける
→ 食品の十分な加熱と
調理器具のこまめな洗浄・消毒

細菌由来の食中毒の多くは加熱によって、防ぐことが可能です。料理を温めなおすときにも、しっかり火を入れてください。



熱中症

熱中症には、こまめな水分と塩分の補給が大切になります。とはいえ、日常的にスポーツドリンクや経口補水液を飲むことは、かえって糖分や塩分の取りすぎにつながる可能性があります。普段の水分補給には主に、カフェインを含まない麦茶などを飲むようにして、大量に汗をかけた時や、皮膚の乾燥、めまい、ぼーっとする、などの軽度の熱中症が疑われる症状が見られた時に、経口補水液を飲むようにすることをお勧めします。

自宅で出来る経口補水液

水……………1L
砂糖……………40g
(大さじ4と1/2)
塩……………3g
(小さじ1/2)

