

R1.12.10発行

vol.61

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

介護者教室開催	1
特養行事紹介・家族会	2
ショートステイ行事紹介・家族交流会	3
敬老会	4・5
(特養・ショート・デイ・ケアハウス)	
デイサービス行事紹介	6
ボランティアの皆様ありがとう!	
ケアハウス行事紹介	7
支援センターだより	8
管理栄養士おすすめレシピ	
編集後記	

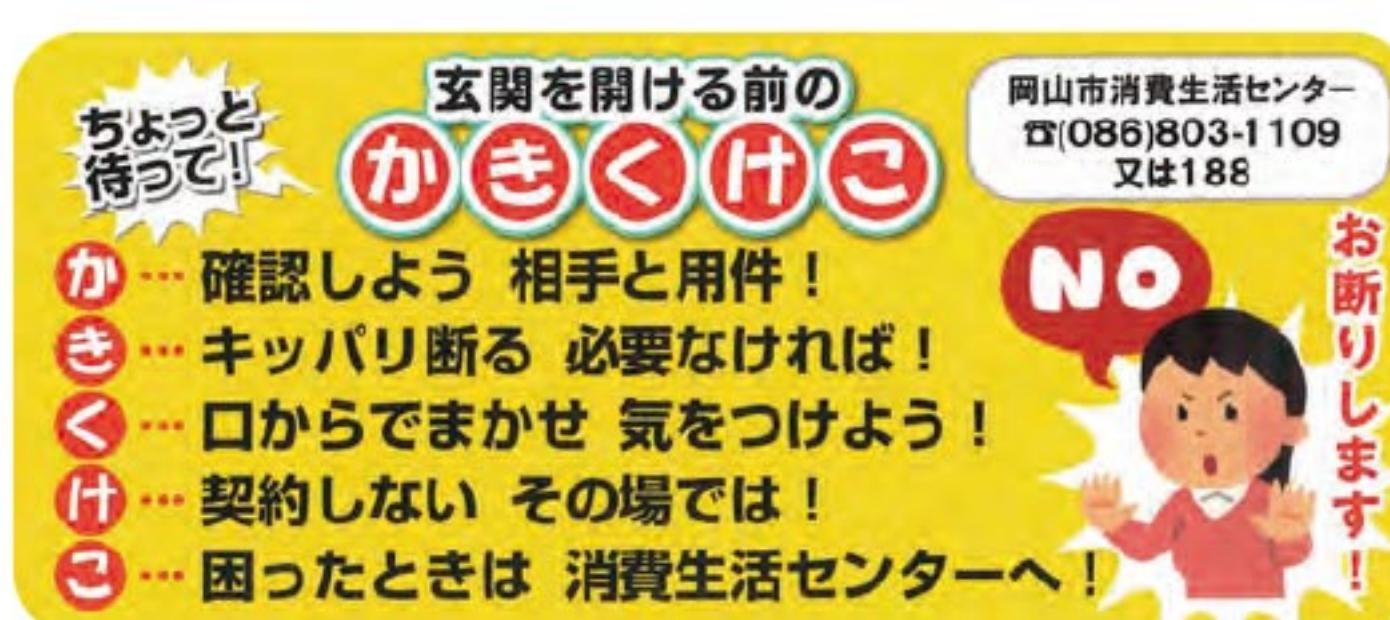
第42回 介護者教室開催しました

令和元年10月19日(土)に第42回介護者教室をうららか倶楽部と合同で、岡山市消費者生活センター浅野様を迎えて「出前講座 だまされないぞ! 悪質商法! 振り込め詐欺!」と題して講演会を開催いたしました。30名の方が参加されました。

定番の家族や孫の名をかたった“振り込め詐欺”や未公開株などの“投資詐欺”以外にも「税金が戻ります」等の“還付金詐欺”、貴金属や着物を訪問して買い取る“押し買い”、銀行員や警察を装ってクレジットカードやキャッシュカードをだまし取る“すりかえ詐欺”等、今までなかった新手の詐欺の内容や実際の事例の紹介、DVD鑑賞、また被害防止のための心得や契約、クーリングオフについての注意点等、○×クイズを交えて解り易く説明して下さいました。

「詐欺の手口や対処法がわかった」「自信を持っていたが再認識できた」「もし孫が困っていたら借りてでも渡してしまうかと思った」「テレビで見るけど肉声の方が頭に応える。何かの時話が出たらアドバイスできる」等参加者の皆様にも再認識できる機会となりました。

これからも皆様のご意見を参考に、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、ご参加の程よろしくお願い致します。



岡山市消費者生活センター
浅野様



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。



特養 外出

10月9日、30日と岡南ハッピータウンへ外出をしました。久しぶりの外出であったため、ご利用者もとても喜ばれていました。外出では買い物をして楽しまれたご利用者、たこ焼きやスイーツを食べながらゆっくりとした時間を満喫されました。



喫茶会

10月29日(火)1階の喫茶コーナーで喫茶会を開催しました。季節にちなんだ手作りのかぼちゃプリンと温かい飲み物を飲みながら、ご利用者とご家族でゆっくりとした時間を過ごしていただきました。また職員も普段、ご家族とゆっくり話す機会が少ないため今回、ゆっくりと話ができる機会ができ、職員も一緒に楽しい時間が過ごすことができました。



家族会 リハビリセンターの見学会

9月16日(月)家族会でリハビリセンターの見学会を行いました。

見学会ではリハビリセンターと機械についての説明を受けたあと、実際にご家族に体験して頂きました。機械を体験されたご家族より、「気持ちいい」「身体が軽くなった感じがする」「意外ときついな」と様々な感想をいただきました。



ショート ステイ

10月にミニ農園でできたさつまいもが収穫時期になったので、収穫して焼き芋パーティーをしました。また、運動会やおやつ作り、小学生・幼稚園児との交流やスーパーへ外出等、ショートステイ中も楽しみを持って生活していただけるよう色々なことを催しています。そのご様子を一部ですがご覧ください!



● 第13回家族交流会を開催しました ●

11月16日(土)12時~14時の間、特別養護老人ホームのご家族(10家族12名)に参加して頂き、第13回家族交流会を開催致しました。昼食は、吉祥さんで会食膳を注文し、ご家族と一緒に美味しく頂きました。カラオケ・ゲームも大変盛り上がり、とても楽しい家族交流会となりました。限られた時間ではありましたが、親睦を深めることができたように思います。今後もたくさんのご家族に参加して頂けるような会を開催できたらと思います。次回も多数のご参加をお待ちしております。

ご家族の皆様におかれましては、お忙しい中ご参加頂きありがとうございました。



敬老会

特養 ショート

令和元年
9月16日(月)
敬老の日

うららかの各サービスで敬老会を開催しました。今年も、沢山のご入居者・ご利用者のご長寿をお祝いさせて頂きました。

特養とショートステイの敬老会ではご家族の方にも参加して頂き、和やかな時間を過ごされていました。

ケアハウスでは、日清医療食品の職員の方によるにぎり寿司の実演やカラオケで楽しい時間を過ごされました。



デイ
サービス

令和元年9月18日(水)に
敬老会を
開催しました。


デイサービス…23名

百二賀……2名

卒 寿 … 10名

米 寿……7名

傘 寿……2名

喜 寿……2名



デイサービスでは、書道の矢吹先生よりお祝いの方へ色紙のプレゼントをお贈りし、ボランティアの方による日本舞踊を観て喜ばれていました。

これからも職員一同、「笑いと感動」を皆様に感じて頂けるように、日々頑張ってまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

特 養……8名

百三賀……1名

百二賀……1名

百一賀……1名

卒 寿……3名

傘 寿……1名

喜 寿……1名

ショートステイ…4名

卒 寿……1名

米 寿……3名



令和元年9月26日(木)
に
敬老会を開催しました。

ケア
ハウス



ケアハウス…5名

百二賀……1名

卒 寿……3名

米 寿……1名



ディ サービス

運動会

10月は運動会を行いました。①パン食い競争 ②借り物競争 ③ボール送り ④玉入れの4種目のいずれかに参加していただきました。競争となると普段穏やかな方が、闘争心を出し今まで見たことのないような速さで歩かれたときには職員一同大変驚きました。ボール送りではディサービス、事務所の職員同士で対決しあい、大いに盛り上がりました。



干し柿づくり

うららかで実った柿を切って干し柿を作りました。柿の剪定から皮むき、紐で吊るす作業まで利用者さんにしてもらいました。おいしく出来上がった干し柿はおやつ時に皆さんに配って食べていただきました。「懐かしいわ～」「美味しいな～」「もっと食べたい」等と皆さん喜んで食べられていました。



書道クラブ

毎月2回書道の先生に来ていただき書道教室を開いています。ここ最近書道希望者の方が増えてきており、賑やかにみんなで和気あいあいと行っています。見とれるような素敵な字を皆さん書いておられます。ディサービスの入り口にも飾ってあるので是非見て下さい!



ボランティアの皆様、ありがとうございます!

令和元年9月1日～令和元年12月10日までに
うららかに来て下さった方々

- ◆阿部・中上・梶田・難波(傾聴ボランティア)
- ◆エンゼル劇団
- ◆きずな会◆コスモスの会◆(株)セレマ(フラワーアレンジメント)
- ◆なかよしマンマ◆俳句・短歌の会◆ふたば会◆濱手石峰(書道)
- ◆森本和正(津軽三味線・沖縄三線)◆よつば会◆四葉劇団
- ◆わかば会◆ちるりら保育園◆はぐみ保育園◆あけぼの幼稚園
- ◆福浜幼稚園◆福浜小学校◆芳泉中学校 (順不同・敬称略)

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。

お気軽にお問い合わせください。

連絡先: 086-263-7000(担当: 田村)

ケアハウス

外出 イオン青江・ユニクロ

9月12日に外出で、イオン青江とユニクロへ行きました。ユニクロでいろいろな種類の衣料品を見て秋冬ものを買っていました。新しくなった青江のイオンに行き、食料品など購入していました。広々としたフロアで、たくさんの品ぞろえで楽しく買い物が出来ました。



サンマの会

今年のサンマの会は、炭焼きサンマに加えて、炊き込みご飯と豚汁を入居されている方と一緒に作りました。自分たちで味付けしたごはんや豚汁を熱々のうちに、美味しいように食べられていました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました!



紅葉狩り外出 11月21日(木)

総社市にある宝福寺というお寺に紅葉狩りに行ってきました。雪舟が涙でネズミの絵を描いたということで有名なお寺です。当日は天気もよく、少し暑いくらいでたくさん的人が紅葉狩りに来っていました。赤や黄色の紅葉がちょうど見ごろで、陽に当たってとても綺麗でした。昼食は、前田という食事処にいき、お刺身やてんぷら、うどんやお肉など好きなものを注文して食べました。とてもボリュームがあり、食べきれないくらいでした。帰りに農マル園芸に立ち寄り、買い物をして帰りました。帰りの車内も賑やかで、楽しい秋の1日を過ごせました。



支援センターだより

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。

9月11日(水)老人福祉施設うららか5階にて、訪問介護結び山本様、塩川様のご指導のもと、笑いヨガを行いました。皆様、会の初めから笑顔が見られ、お二人のかけ声に合わせて声を出し、体を動かし、終始笑いの絶えないにぎやかな会となりました。



11月13日(水)は、ともゆう歯科院長加藤淳子先生により「フレイル」って何ですか?お口と身体についてというテーマのもと、うららか倶楽部を開催しました。

「フレイル」予防のポイント「運動」「栄養・食・口腔」「社会参加」についてわかりやすく説明があり、舌や口腔周囲筋群の運動訓練など

を実際に行いました。また、これから流行の恐れがあるインフルエンザや肺炎もお口のケアをする事で発症を抑えることができるというお話しもあり、参加者の皆様も真剣に傾聴されていました。

今後の予定

12月
お休み | 1月15日(水)
新春 お楽しみ会

- 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

管理栄養士の おすすめレシピ

キノコのリゾット風



一段と寒気が鋭さを増し暖房器具が手放せない季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。厳しい寒さのあまり外出を控えがちになると、日光に当たる事で作られるビタミンDが少なくなる傾向にあります。このビタミンDはきのこ類に多く含まれており、さらにカルシウムの吸収を助ける働きがある為、骨粗しょう症の予防にも重要な栄養素になります。今回ご紹介する「キノコのリゾット風」ではビタミンDを多く含むキノコ類とカルシウムを多く含む牛乳を使っています。外出の多くなる春に向けてこの時期から積極的に摂るようにしていきましょう。



管理栄養士
合地美絵

材料 (2人分)

ご飯	200g
(温かくても冷たくてもよい)	
えのきだけ	100g
しめじ	50g
玉葱	60g
にんにく	2/1かけ
サラダ油	大さじ1
湯	カップ1
固形コンソメ	1個
牛乳	カップ1と1/2
粉チーズ(仕上げ用)	適量
調味料	粉チーズ 小さじ2 塩 小さじ1/4 胡椒 少々

作り方

- ①ご飯はザルに入れて菜箸でほぐすようにさっと水で洗い、水気を切る。えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。しめじは石づきを切り落として1~2本ずつにほぐす。玉葱は5mm四方に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②小さめの根紅サラダ油を中火で熱し、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。玉葱がしんなりしてきたらえのきだけ、しめじを加えて炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら湯と固形コンソメを加えて混ぜ、沸騰したら弱火にして蓋をせず約2分煮る。ごはんと牛乳を加えて中火にし、沸騰したら弱火にして時々混ぜながらさらに1~2分煮る。ご飯が柔らかくなったら調味料の材料を加えてサッと煮て器に盛って粉チーズを振る。

寒気厳しい折柄、慌ただしい師走となりましたが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか?早いもので、今年もあと20日余りとなり、これから冬本番を迎えます。インフルエンザ・ノロウィルス等の感染症が流行する時期となりますので、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。

今年一年も老人福祉施設 うららかを御利用頂きまして、誠にありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

※今回掲載させて頂きました方々には、氏名・写真等の個人情報に関しま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 1F 事務所まで

URL:<http://www.sato-hp.com> E-mail:urarakak@sato-hp.com

老人福祉施設うららか 広報委員会一同