



目次

リハビリセンターうららか開設1周年	1
リハビリセンターうららかと	2・3
デイサービスセンターうららか どう違うの!?	
特養・ショート・ケアハウス行事紹介	4・5
福浜公民館まつりに参加しました!	6
うららか俱楽部	7
ボランティア（エンゼル劇団）	
職員募集	
管理栄養士のおすすめレシピ	8
編集後記	

リハビリセンターうららか 開設1周年

平成31年3月1日にリハビリセンターうららかが開所して1年が経過しました。

現在、60歳代から90歳代の40名以上の方々が日々トレーニングに取り組んでおられます。皆さん3時間の限られた時間をマイペースで真剣に集中して運動し、それぞれ成果を出されています。

そして、参加されている方々が一緒にトレーニングに取り組む同志として、お互いにアドバイスし合い、励まし合い、談笑して楽しく時間を過ごされています。そんな雰囲気も手伝って、良い結果が出ているようです。個人差はありますが、運動を続けることで、年齢に関係なく、筋力、バランス、柔軟性、歩行能力は向上し、様々な痛みも軽減する方もおられます。

利用者様のそんな姿に日々教えられるとともに元気を頂く毎日です。これからも微力ながら利用者様のリハビリのお手伝いができるよう、職員一同努力して参ります。今後ともリハビリセンターうららかを宜しくお願い致します。



管理者
埋橋 信行

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。

ま
ら
か
う
リ
ハ
ビ
リ
セ
ン
タ
ー

リハビリセンターうららかとデイサー

リハビリセンターうららか

問い合わせ先：管理者 うずはし 埋橋 かんどり 生活相談員 香取

AM	PM	日課表
9:00	13:30	送迎(迎え) バイタル測定 水分補給
9:30	14:00	集団体操
10:30	15:00	リハビリ(個別)
12:00	16:30	バイタル測定 水分補給
12:15	16:45	送迎(送り)

- 3時間で ●午前・午後の2部制で
- 1部10名定員の少人数
- リハビリ専門職を配置
- Spine Dynamics療法を利用した南区初めての方法

Spine Dynamics療法とは、脊柱弯曲運動の正常化をはかり姿勢制御機構を正常化につなげることです。

- 体操や機械で身体をほぐしてから筋力トレーニング



- 短い時間で運動したい
- 午前(午後)に用事があるので半日が良い
- 大人数は苦手なので少人数が良い
- 筋力トレーニングを中心に行いたい
- 機械を使った専門的なリハビリがしたい
- 食事もお風呂も自分で出来る!

リハビリに特化した身体にやさしいデイサービスです!!



ビスセンターうららか どう違うの!?



デイサービスセンターうららか

問い合わせ先：管理者 田村 たむら 生活相談員 唐川 からかわ

日課表

9:30	送迎(迎え) バイタルチェック(体温・血圧・脈拍)
10:30	入浴 机上作業
11:00	集団リハビリ(起立訓練等)
12:00	昼食
13:30	機能訓練・個別リハビリ 生活リハビリ・レクリエーション
15:00	おやつ
15:45	送迎(送り)

- 一人で家の風呂に入るのは難しい、不安だ
- 要支援(1.2)だと他のデイサービスではお風呂に入れない
- 寝たきりで家のお風呂に入れない
- 家族が仕事で昼間ないので、一人で過ごすのが不安
- 常時介護が必要なので、用事があっても出かけられない(家族)
- 近所に知り合いはないし、一人で出かけられないから家に閉じこもっている
- 外に出る機会がないので運動不足、歩けなくならないように定期的にリハビリや運動をしたい
- リハビリもしたいけど、手作業や余暇活動も楽しみたい



- 短時間(3時間～)から長時間(～7時間)の利用が出来ます(短時間の場合、要相談)
- 要支援1～要介護5の方まで受け入れていますので、車椅子での送迎も可能です。
- 一般浴槽、機械浴槽、特殊浴槽があり、軽度(要支援1)から重度(要介護5)の方まで入浴の対応が可能です。
- お口やお身体の状態に合わせたお食事を提供しています。(要相談)
- お身体の状態に合わせた個別リハビリ、集団リハビリを行っています。
- レクリエーションや貼り絵等の手作業、俳句、短歌や園芸クラブ活動、書道、フラワー・アレンジメントなどの各種教室もあり、余暇活動を楽しんでいただいている。
- 踊りのボランティアの来所や季節ごとに(新年会、お花見会、クリスマス会等)行事があり、日々の生活に楽しみを持てるよう工夫しています。



食事、入浴などの日常生活のお世話や
リハビリ、レクリエーションを通して、高齢者の方々の
閉じこもり防止や、ご家族の介護負担の軽減を図り、
出来るだけ自立した在宅での生活を送れるよう
お手伝いをしています。

特養・ショート・ケアハウス 行事紹介

クリスマス会(特養・ショート)

12月25日にクリスマス会を行いました。今年もサンタとトナカイにうららかへ来ていただき、ご利用者ひとり一人にクリスマスプレゼントが配られました。プレゼントは今の時期にピッタリな膝掛けで、とても喜ばれていました。

おやつにはサンタがのったクリスマスケーキを食べられ、「とても美味しかった」「サンタがのっていて可愛らしい」とご利用者より感想をいただきました。



餅つき(特養・ショート)

「よいしょ! たいしょう!」と皆さんの元気な掛け声で餅つきをしました。餅つき前には職員が獅子舞をして皆さん喜ばれていました。ご利用者の無病息災を願って、それぞれ獅子舞に頭を噛まれました。



初詣(特養・ケアハウス)

今年は特養とケアハウスの入居者で岡南神社へ初詣に行きました。

当日の出発時間まで雨が降っていましたが、幸いにも雨も上がり無事に全員で参拝することができました。参拝後、御守りを購入されている方やご家族と一緒におみくじを引いて新年を迎えるました。





節分(特養・ショート)

今年もうららかに鬼がやってきました。「福は内、鬼は外!」と皆さん元気な声で豆まきをして追い払いました。今年も一年元気に楽しく過ごしましょう!

忘年会(ケアハウス)

今回の忘年会では海鮮鍋を食べていただきました。熱々のお鍋を食べて、温まったと言われていました。

入居されている方と職員とで紅白歌合戦も開催し、真剣に歌いあげる姿に心打たれ、楽しく歌われる姿を見て、大いに盛り上がりました。職員も負けじと往年の名曲を唄って皆様に楽しんでもらいました。



新年会(ケアハウス)

今年の新年会は百人一首と餅つきをしました。百人一首では句を読み上げた瞬間に、「はい!」と元気な声で札を取っていました。

餅つきではあんこ、きなこ、みたらしと味をつけて食べてもらいました。できたてのほかほかのお餅をたくさん食べて、お腹いっぱいになったと言われていました。



福浜公民館まつりに参加しました!

令和2年2月15日(土)・16日(日)
第31回福浜公民館まつりが開催され、
うららかも参加しました。

うららかとして「今年の干支である子
の壁画」「ちぎり絵」「折り紙」「似顔絵」
「広告や段ボールを使用しての作品」
「木工細工」「毛糸で編んだ作品」等を
出展しました。

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、すて
き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がお見えに
なり、うららかをより知って頂く良い
機会になったと思います。

お忙しいなか、ご協力頂いたご入居者
・ご利用者、関係者の皆様、本当に
ありがとうございました。



うららか倶楽部

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。

1月15日(水)老人福祉施設うららか5階にて『新春お楽しみ会』を行いました。31名と多くの方が参加され、いろいろかるたや紙風船を童心に帰って楽しめました。チーム対抗ビンゴゲームでは豪華景品(?)を狙って、皆さん頑張っていました。「久しぶりにこんなに笑ったわ。」と喜んで頂き、年の初めにふさわしい賑やかな会となりました。



今後の予定

2月 お休み

新型コロナウイルスの影響により開催を中止します。

3月14日(土)『いまさら聞けない介護の疑問・お悩み』
〔介護者教室と合同開催〕

参加費 無料

- 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



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

12月10日(火)エンゼル劇団の皆様にお越しいただきました。舞踊やどじょうすくいなど、様々な踊りを繰り広げられ、また、笑いヨガではご利用者も体をしっかりと動かされ、楽しい時間を過ごすことができました。

ありがとうございました。



職員 募集中!

お気軽に
お問合せください。

介護士・看護師・相談員・リハビリ職員・介護支援専門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。私たちと一緒に、笑いと感動を体験しましょう! よろしくお願ひします。

連絡先: **086-263-7000**

(担当:施設長 渡邊)



2月 節分行事

管理栄養士の おすすめレシピ 菜の花と鰯のつけ焼き

春の気配が感じられる時候となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春と言えば花粉症をお持ちの方には辛い時期でもありますね。現在では国民病と言われるこの花粉症ですがその対策は1年を通じて行なうことが大切になります。食事面では免疫機能を整えるビタミン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なると効果的と言われています。

今回紹介するメニューでは鰯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、積極的に食事に取り入れていきましょう。



管理栄養士
合地美絵



材料(2人分)

菜の花	…	200g
鰯	…	2切れ
塩	…	小さじ1/3
酒	…	大さじ1
ごま油	…	大さじ2
☆削り節	…	5g
☆みりん	…	1/4カップ
☆酢	…	小さじ2
☆醤油	…	大さじ1と1/3
☆ごま油	…	大さじ1と1/3

作り方

菜の花は根元1cmを切り落とし、切口を下にして冷水に15~20分付けてパリッたら水気を切る。鰯は塩、酒を振って10分ほどおく。

①フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、菜の花を重ならないように全体に広げる。木べらで押さえながら4~5分焼き、こんがりと焼き色を付ける。裏返して3~4分焼き取り出して熱いうちに☆に漬ける。

②フライパンに再度ごま油大さじ1を足して再び中火で熱し、鰯の汁気を拭いて並べ入れる。3分ほど焼き焼き色が付いたら裏返し2分ほど焼く。

③☆から菜の花を取り出して器に盛り鰯を熱いうちに☆につけて5分ほどおき味をなじませる。菜の花を盛った器に乗せて漬け汁をお好みでかける。

新しい 管理栄養士さん



谷口則子

入社日：令和元年10月21日
血液型：O型

趣味：パン屋巡り

うららかの印象

皆さん明るくて優しい施設だなあと感じました

自己PR 4歳と1歳の男の子の育児中です。育児の中でも食事の時間はバタバタと大変ですが、子供たちに「食べる事って楽しい」と思ってもらえるように作るのを手伝ってもらったりメニューを工夫したりと楽しく過ごせるように心がけています。ご利用者にとってもお食事の時間が楽しい時間となりますように努力してまいりますので、よろしくお願ひいたします。