

R6.3.10発行

vol.70

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

節分祭	1
デイサービス	2・3
特養・ショートステイ	4・5
ケアハウス	6
リハビリセンター	7
食事で出来る! 花粉症対策	8
うららか倶楽部	8
編集後記	8

節分祭

鬼は外～

福は内～

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。

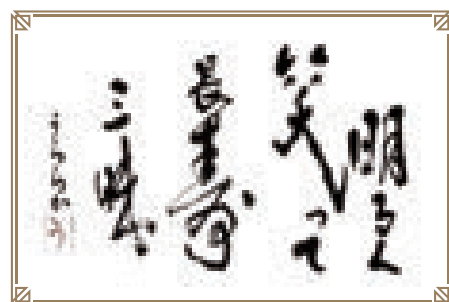
利用者を、命、生活、人生のすべてにわたって理解し、自立支援のためのリハビリテーション介護を実践し、かけがえない存在として、前向きな、尊厳のある生き方を支援する。

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。



新春ららか新年会

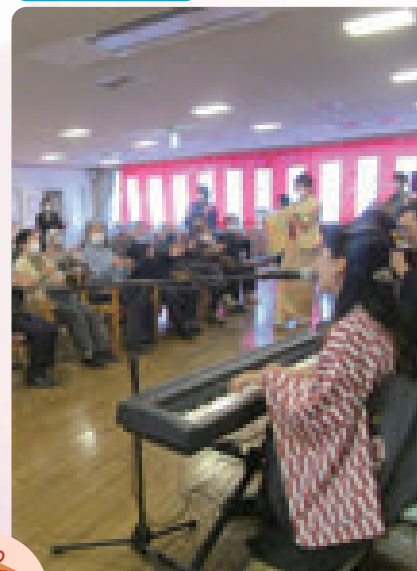
新年会



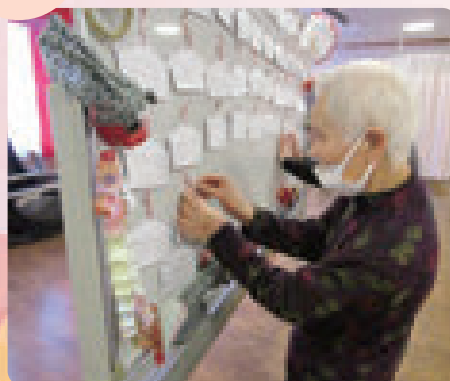
ご祈祷



演奏会



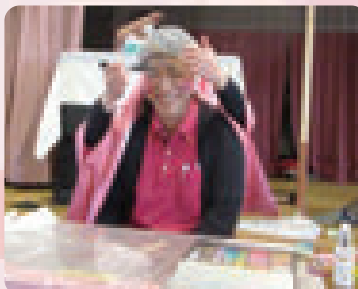
手作り絵馬



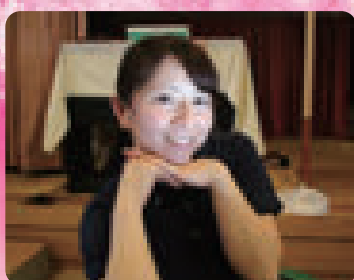
恵方巻
東北東で丸かじり



二人羽織



これからも
うららかデイサービスを
よろしくお願いします。





初詣

明けましておめでとろございます

今年もよろしくお願ひします

岡南神社へ初詣に行きました!

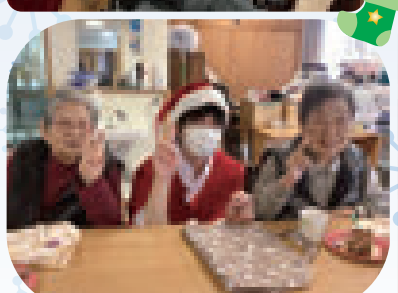
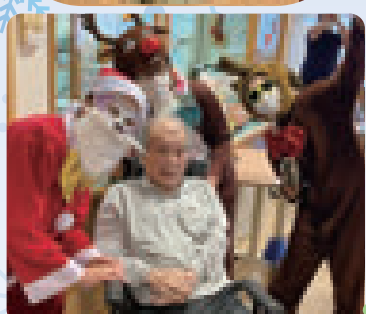
久しぶりの外出で良い表情がみられ、

職員も嬉しくなりました



クリスマス

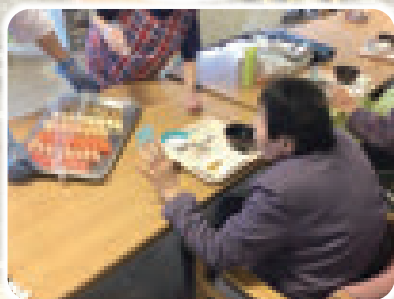
サンタさんから
素敵なプレゼントが
届きました



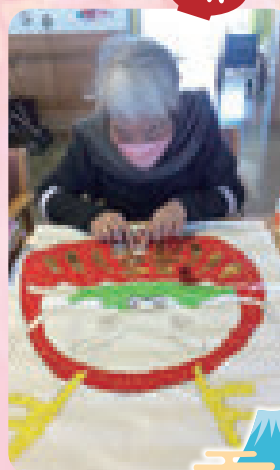
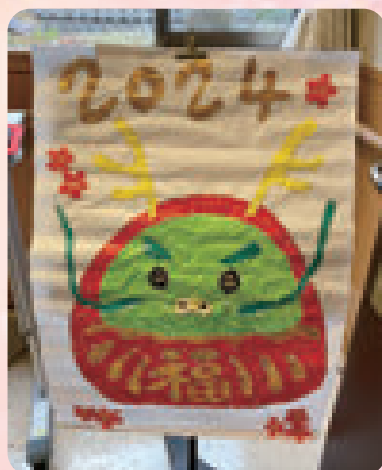
寿司



目の前で握ってもらいました
おいしいよ
ごちそうだ～



正月飾り・饅頭



ご利用者と職員で
正月飾りを作りました
また美味しい和菓子を
頂きました



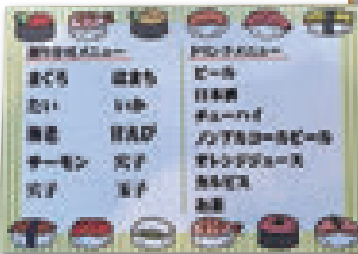
ケア
ハウス



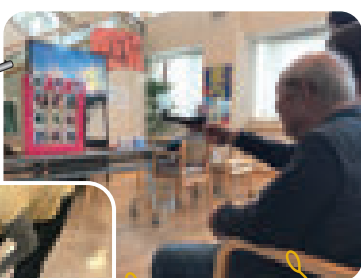
忘年会

コスモス畑

～岡東浄化センター～



縁日



ヨーヨー釣り



日本一の駄菓子屋



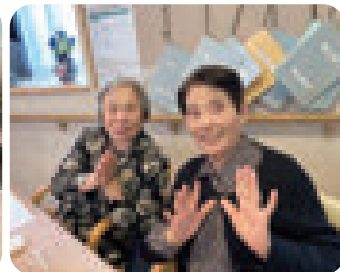
初詣 ～岡南神社～



宝福寺



新年会



いちごケーキおいしいよ

リハビリセンター

リハビリセンターでは、
体操・マシン以外にも様々な器具での
トレーニングを取り入れています。

コロバネーゼはつまずき対策として、つま先を上げる働きをする筋肉「前脛骨筋」を鍛えて、スムーズな歩行をサポートします。

コロバネーゼ



ストレッチボードに乗り適度にふくらはぎを伸ばすことで、膝や太もも、ふくらはぎ、お尻などの筋まで伸びて、血流が良くなり冷えや浮腫みの改善等の効果が期待できます。

ストレッチボード



ストレッチングスティック



スティックの上に寝ることで、胸・背中・肩周囲の筋肉のリラクセーションが期待できます。



バランスパッド



バランスパッドで体幹の筋力を鍛えたり、立ち上がりの練習に使用したりすることで重心のコントロールの訓練を行います。

どの器具もやり過ぎや
無理はNGです!!
適度に使って効果を
発揮させましょう!!

食事で出来る！花粉症対策

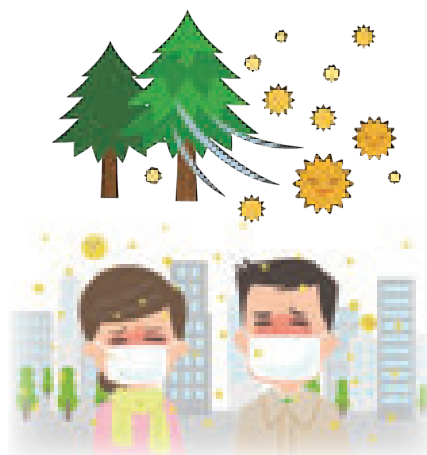
今年も花粉症の季節がやってきました。花粉症になると、仕事や日常生活にも影響を及ぼします。食事で症状を軽減させる為に役立つ花粉症対策を紹介します。花粉症でお悩みの方、必見です!!

花粉症と食事はどう関係しているの？

花粉症とは、体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ等のアレルギー症状が引き起こされることをいいます。本来は人体に無害な花粉が体に異常をもたらすのには、免疫機能が大きく関わっています。規則正しい生活習慣で免疫システムを整え、アレルギー症状を軽減する働きをする食材を摂り、花粉症対策をしていきましょう。

花粉症に効果的な食材

- ★免疫機能を正常に維持する食材
カツオ・鮭・バナナ・鶏肉・玄米・ブリ・サバの缶詰など
ビタミンB6・EPA・DHAが多く含まれています。
- ★アレルギー症状を抑える働きをする食材
みかん・苺・ピーマン・ブロッコリー・小松菜など
ビタミンCが多く含まれています。
- ★免疫力を高める働きをする食材
ヨーグルト・味噌・チーズ・納豆・キムチ等の発酵食品
乳酸菌が多く含まれています。



注意！ アルコールの飲み過ぎは症状の悪化に

お酒は血管を拡張させてしまい、**鼻づまり**や**目の充血**などの症状を起こしやすくしてしまいます。春は、お酒を飲む機会が増えるシーズンですが、飲み過ぎには注意しましょう。

食事療法の効果には個人差があり、食べ物だけで花粉症を改善することはできません。

マスクはもちろん、室内に花粉を持ち込まないように気をつけるなど、日々の花粉症対策はしっかりと行っていきましょう！

[illegible]

しばらくお休みしていたうららか倶楽部が令和5年10月に再開しました。予想を大きく上回るご参加ありがとうございました。今回はハビリ職員による体操を行い、その後、座談会で楽しんでいただきました。今後も定期的開催する予定です。ご興味がある方は是非、ご近所の方とお誘いあわせの上ご参加ください。

