

# うららか



## うららの年男 & 年女代表!!

### ~ 2020年の抱負 ~

いつの間にか60歳「還暦」を迎える年になってしまいました。今までもそしてこれから、第一の目標として、送迎やそれに係る業務で「無事故」であり続けること。そして、「縁の下」の力持ちとなれる様に携わっていきたいと思います。

(運転・修繕)

池田 長宜



食事をたくさん食べて元気になる、家族とお出かけしたい。(入所)利用  
大場 陽子様



今年、うらら利用者様や職員の方から「今日の食事美味しかったよ」という声を多く聞くことが出来るように一生懸命頑張りたいと思います。



今年も元気で好きな写真撮りたいと思います。(入所)利用  
本登 信夫様



日々の仕事は『集チユー』して取り組み、趣味のスポーツ観戦や音楽鑑賞は『夢チユー』になって、充実した1年間にしていきいと思



これだけ丈夫になつて、ありがたいと思います。良い年になりますように。(入所)利用  
佐藤 やよる様



います。(調理科)  
高杉 利恵

うららにお世話になつて早6年目になります。ご利用者様へ安心・安全を提供する送迎車のドライバーとして運転する時の心掛けは、当初より今日に到るまで、「丁寧に、確実に、迅速に」を実行してきました。



したいと思います。また、プライベートでは蕎麦打ちやゴルフが少しでも上達できるようにしたいと思います。(理学療法士)  
本間 絵理

(運転手)

薄田 努









正面玄関のお花☆



～花が開いていく度に目を引きます～

スタッフ募集!!



看護師 高橋 節子 (上田診療所開設時スタッフ。子育てのため一度退職したが、一段落後復帰。現在は半日勤務で業務をフォローしています☆)



～クリスマスソングが響き渡りまひた～

「介護のしごと」を考えている方、経験のない方、興味・関心のある方、お気軽にお問合せ下さい。施設見学も随時対応しております。

◇募集職種◇

- 看護師・保健師・介護職員
- 理学療法士・作業療法士
- 言語聴覚士

※パート、短時間勤務についてご相談に応じます。

《お問い合わせ》

医療法人 宏友会  
上田診療所 事務長 村上  
TEL 0234(27)33007  
老人保健施設(うらら) 副施設長 佐藤  
TEL 0234(28)3131



～私が撮った写真です～

お心遣いに感謝

高橋としる様より親族よりリンゴを頂きました。  
活々ファーム様よりリンゴを頂きました。  
昼食に提供させて頂きました。

大丈夫!!と  
思っていました。  
具合が悪くなり  
数日、往診  
ナースから  
電話をもら  
い、心配に

げました。なんだ元気が  
戻りました。仕事に戻りまし  
たが、それが最期のおじ  
いとの時間でした。  
家族に介護の負担をか  
けることなく逝ってしま  
いました。流石、おじ  
い!! (事務 岡部 薫)

すこやかマスターズ参加の佐藤様より新聞紙を頂きました。  
池田様より広告で作った紙箱をたくさん頂きました。  
遊佐の石川様からカサブランカを頂きました。  
美しい花に癒やされます。

うらら通所リハビリテーション  
～華やかな飾りで新年を～



12月の活動でお正月飾りの制作を行いました。本物の木の枝にカラーボールを飾り付けた繭玉飾りと毛筆で字を書いた和風ガーランドの二つです。  
繭玉飾りの方は、形良く木の枝を剪定し、知恵を出し合いながら鮮やかで可愛らしい飾りに仕上げりました。緊張しつつも一字一字丁寧に筆を走らせ、ガーランドも立派な出来栄となりました。お正月の思い出話を語り合いながら一年



が経つのはあっという間だと痛感するひと時でした。令和になり初めて迎えるお正月。皆様と共に健やかな一年でありますように。(介護福祉士 遠藤 志寿)



# ほくぶ通信

## 転倒を防ぐには

高齢者の転倒事故は、一度も行ったことのない見慣れない場所ではなく、いつも生活している自宅でも多く発生しています。

高齢者は、つまずきに手をついたりできないう事もあるので、転倒によるケガがきっかけで寝たきりになる可能性もあります。一緒に暮らす家族も高齢者の身の回りの環境に注意しましょう。

### ●転倒しやすい環境を整える！

自宅で安定した歩行や動作ができるように介護用品を活用したり、廊下や浴室に手すりの設置、床の段差をなくしたりする事も有効ですが、特に冬は、こたつ布団、カーベッド、コート類が足に絡まり転倒の危険があるので注意しましょう。

### ●運動を日常生活の中に取り入れる！

普段から筋力とバランス感覚の低下を防ぐことが重要。散歩やストレッチで柔軟性を高めることや、足のつま先を上げる事を意識して歩くことも効果あります。

つま先を引き上げる簡単な運動を紹介いたします。



## 蓄熱式湯たんぽの紹介

数十分間の充電(早いタイプでは10分間)で6〜8時間保温が出来るタイプの湯たんぽがあります。湯を沸かし注ぐ手間がないという点が便利です。使用上の注意を守って、あたたかい夜をお過ごし下さい。



- ①必ず保温袋に入れる  
※保温袋に入れても低温火傷になる可能性があります。さらにタオルを巻くなどの調節もしましょう。
- ②充電したまま就寝しない
- ③体に密着させて使用しない

お問い合わせ  
&お電話は  
こちらへ

## ほくぶ

担当 堀 森屋 岸

TEL(28)2002



酒田マリーニジュニア合唱団のクリスマスコンサートがうららで行われました。サンタクロースの可愛い姿で登場する子供たちを見て、自然と笑みがこぼれます。「シングルベル」や「神の御子は」等の誰もが知っているクリスマスソングに入居者様たちは、こころ笑顔でリズムに合わせて体を揺らし、一緒に歌い、一足早いクリスマスを楽しみました。クリスマスが過ぎるといよいよ今年もあと残りわずかです。(佐藤 真奈)

## ほなみ1月の行事

- 1/10 民謡を歌う会
- 1/16 童謡を歌う会
- 1/17 踊り教室

※時間は14時からです。  
お気軽にご参加下さい！

TEL(01)7123

### 編集後記

10年とちよつとつらつららかな編集をしてきましたが、この号で引退となります。地域の皆様の声を直接お聞きする機会はありませんでしたが、スタンプが利用者様や地域の方がつらつららかなと褒めてたよ等、知らせてくれる度はその声が力になり、こころまでやってくれました。本当にありがとうございました。(岡部 薫)

