

うららか

獅子舞 & 歌い始め ～2020年のお正月～



獅子舞 1月7日

今年も地域のお正月行事に参加することができ、利用者様からは、「やっと正月が終わった」と安堵の声が聞かれました。普段は飲まないお酒も「神酒だから」と手に取り、笑顔でお正月気分を味わう様子に、「新たな一年が始まったんだなあ」と感じ、今年も健康で利用者の皆様が幸せ一杯の一年になりますようケアして行きたいと思いました。

(つばき棟 介護福祉士 樋渡 紀美江)

何年かぶりに獅子舞を見ました。上手に舞っていました。(つばき棟 M様)

一番前の席で見せてもらって、今年が良いことがありそうです。(あじさい棟 F様)

自分の地域の獅子舞と違っていたが、本楯の獅子舞もよかったです。(いなほ棟 T様)

通所リハビリ

歌い始め 1月17日

今年度は、カラオケ前に発声練習を行ってきました。すぐにマイクに向かうよりも音量や言葉の正確さに自身が感じられたり、これまで声が小さかった方が大きな声が出せるようになりました。

そんな普段の練習の成果を発表できた歌会始めとなりました。今後も利用者様と相談しながら、目標を見つけ、頑張つて活動していきたいと思ひます。

(通所リハビリテーション)

介護福祉士 田邊 明



出場者の皆様

いつもより調子が上がらず、50%ぐらいの出来でした。また来年に向けて練習していきたいと思ひます。(T様)

以前は歌う機会が多かったが、今は無くなつて、うらら通所リハビリ利用の際の「歌の会」で歌うことが楽しみになった。今回、歌い始めに参加し、得意曲を披露できて嬉しかった。(S様)



「母の人生」

佐藤 キミ 権ご家族

終戦を迎え、当時27歳だった母は一人で5歳と3歳の私たちを両手に、1歳になったばかりの三女を背に、船や汽車を乗り継ぎ酒田の父の実家へと帰りました。道中、弟に同行して貰ったとはいえ、手を離れたらどうなるか？よく無事に私たちの命を守ってくれました。

その年の12月に父が帰ってくるまで、気の休まる暇もなく、何も無い中でどう生活をしたのか分かりませんが、並の苦労ではなかったと思います。母は人の何倍も働き私たちを育ててくれました。貧しさを少しも感じさせず、いつも明るくユーモアで私たちを笑わせてくれました。

今でも忘れませんが、メガネをかけ、三木のり平の真似をしたり、冬の夜にこたつにあたり、じゃんけんて勝った人に隣

のお店にミカンを買いに行かせ、皆より1個おまけしてくれたりしました。

生活は大変だったと思うのですが、今まで母の口から愚痴や泣き言は一度も聞いたことがありません。いつも朝早くから自然体で淡々とやるべき事をこなしていた母。ただただ人の為に尽くしきった人生でした。

一番真似できないと思った事は、知っている人が具合が悪かったり入院した時は、頼まれなくてもすぐに飛んでいき面倒をみたことです。私たちは何一つ母みたいには出来ません。

ただ一つ残念な事は、暴言を言う時期があった事でした。母の性格からは信じられない出来事で、大変嫌な思いをなされた事と思います。ごめんなさい。

施設長をはじめスタッフの皆様がいつの時でも満面の笑顔で迎え入れて頂き、どんなに家族は心休まったことでしょう。最近では、何倍も手がかるのに嫌な顔もせず「大丈夫だ、心配すんな」と笑顔で答えて下さるのですが、皆様もどんなに大変な思いをなさっていると思うと、心が痛みます。ほなみで見ている母は、最高に幸せ

「豆」の栄養ケアルーム

節分の豆まきの由来!!

かつて、鬼は邪気や厄の家徴とされ、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。

大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれており、豆が「魔滅」、豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、節分には煎った大豆を使うようになりました。

大豆の栄養!!

大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。大豆にはたんぱく

質だけでなく食物繊維やカリウムなど、肉類にはほとんど含まれない栄養素も含まれています。

さらに血中コレステロールを低下させる大豆レシチンや腸内環境を整えるオリゴ糖、骨粗鬆症を予防するイソフラボンなども含み、まさにスーパーフードと言えますね。豆乳で気軽に補給できることも魅力のひとつですね。

豆乳や大豆製品を上手に活用し、まめに暮らしましょう。

(管理栄養士 岡部 真由)

私のお婆ちゃん

お婆ちゃん、お婆ちゃん、お婆ちゃん

食べる事が好きだった祖母は、「馳走が沢山供えられる雛祭りの日に亡くなりまし

一人っ子の私ですが厳しく育てられ、少々具合が悪くても学校は休ませてもらえず、悪い事をすれば倉に入れられるなど、



でした。

キミ様は、昨年12月にお亡くなりになりました。満百歳でした。

冗談に冗談で返す持ち前の明るさは年を重ねられても変わりなく、ご家族が来られた際には年長者・母としての威厳もありました。最期まで大好きなご家族に囲まれ、幸せな時間を過ごされたのではないでしょう。か。
(ほなみ管理者 岸 高之)

スタッフ募集!!



介護職員 佐藤 佑樹の工業系の仕事から転職し、平成24年よりこちらに入所勤務。優しい介助で入所者から大人気☆今年は介護福祉士目指して勉強します!!

「介護のしごと」を考えているが、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、短時間勤務のご希望に相談に応じます。

《お問い合わせ》

医療法人 宏友会
上田診療所 事務長 村上
TEL 02334(27)3307
老人保健施設うらら
副施設長 佐藤
TEL 02334(28)3131

・行動がそのままで「婆さんくさい」と笑われ、近頃は「昭和の母ちゃん」と言われています。



自分の子供に託すと驚かれる事ばかりです。そんな祖母は、裁縫や料理が得意で働き者。お茶のみ友達も多く常に家にはお年寄りが集い、沢山のお婆ちゃん達に可愛がってもらいました。その環境が今の私に繋がっているのだらうと感謝しています。

(施設ケアマネジャー 堀井 由香)

デイサービス あい・たくせい

『朝活シート』で意欲アップ!!

あい・び、活動にたくせい 取り組んででは、"自 います。活分て出来るこ 動したら日とを生活の中 付けを記入に取り入れる し、好きな"を意識し、意 形に切った欲をより高め 花を貼りまらるようす。めでたくゴールし



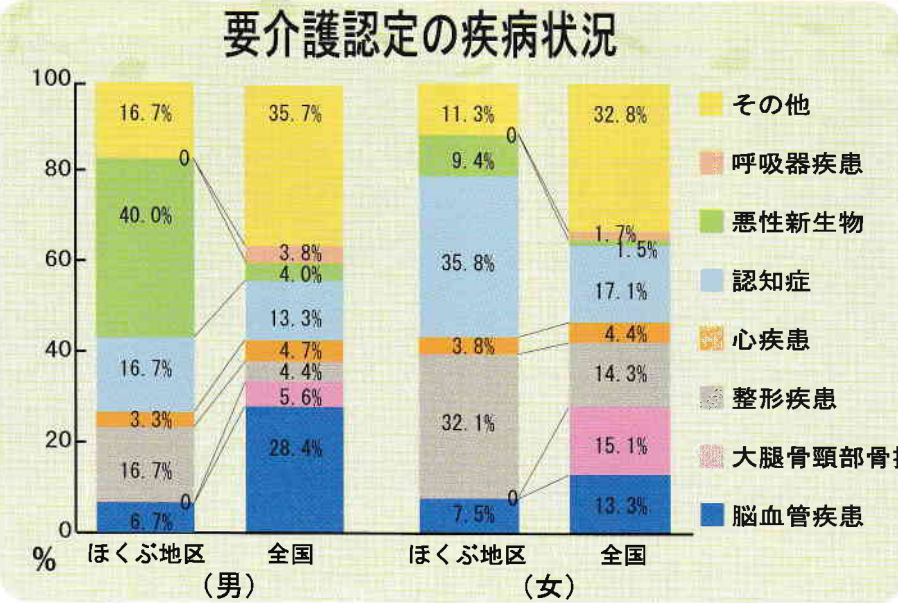
を作成しました。 パワーリハビリを自分で設定して運動を行ったり、昼食の盛り付けや清掃のボランティアなど、自分で選

た方には、御朱印風の証書を贈呈しております。すでに数名が達成され、次のゴールに向けて挑戦しています。あい・たくせいに来る楽しみも増えてくれると嬉しいです。(介護福祉士 高橋 典子)

ほくぶ通信

介護保険新規申請者の状況

平成30年度、ほくぶ圏域で新規申請した方は、83人でした。以下のグラフは全国と比較したものです。



男性の1位は悪性新生物で2位が認知症で全国とは全く違っています。女性の1位は認知症で2位が整形外科疾患(膝痛や腰痛等)で全国と比べて特徴がはっきりしています。

また、新規申請した年齢の平均が、男性83.2才、女性83才でした。酒田市の平均寿命(平成27年)が男性79.8女性86.3と比べると要介護期間が男性はマイナスということになります。おおよそ元気な高齢者が多いと言ったことに繋がるようです。年齢を重ねても予防の意識は持ち続けられるように、少しでも力になればと考えております。

認知症カフェのお知らせ

酒田市では、認知症の方やご家族が気軽に参加できるカフェを毎月開催しています。ぜひ遊びに来てみてください。

『VOYAGER』
日時▽3月11日(水)10時~11時30分
場所▽ひらたタウンセンター内カフェ
『もしえのん・あのんカフェ』
日時▽2月20日(木)10時~11時30分
場所▽中町にぎわいプラザ

お問い合わせ
&お電話は
いかに
いかに

担当
堀 森屋 岸
TEL(28)2002



〜特別な日はお酒で乾杯〜
お祝いにはお酒がきもちです。
大晦日・新年を祝って乾杯！利用者
の誕生日を祝って乾杯！獅子舞の神
事にてお神酒で一杯。何もなくても
一杯！

皆で健康で楽しく生活をするためには、お酒の力を借りる事も必要です。飲みながら、どこからともなく歌謡曲や童謡などの歌声が聞こえ、最後は大合唱に！楽しいひと時が続きます。

ほなみ2月の行事

- 2/13 童謡を歌う会
- 2/14 民謡を歌う会
- 2/21 踊り教室

※時間は14時からです。
お気軽にご参加下さい！

TEL (9) 7-23



編集後記

雪のない冬は生活するには快適だがスキー等、冬支度をしていた身としては拍子抜けしている。支度せぬまま受け取った、たすきに戸惑いながらも、新たな習慣は認知症予防に効果と言われるし、厚底シューズ論争に揺れながらもポジティブに五輪に向かう選手達を見習い、遅いスタートラインに立つ。(総合企画部 矢島)