

# うららか

令和二年度

医療法人 宏友会

「自肅要請の中、

安全に配慮して開催された入社・辞令交付式！」

## 入社式 辞令交付式

毎月1度、職員が集まり行われる全体会議。新年度初回は入社式・辞令交付式です。今年度はマスク着用と換気、職員同士で距離をとり、新型コロナウイルスの感染予防に十分に配慮しながら「密閉」「密集」「密接」の「三密」となる環境がなるべく重ならないよう、30分という短時間の中で開催されました。全部署の職員が集まる全体会議への初めての参加に、新入職員の方は少し緊張されていたかもしれませんが、1人ずつ紹介された後に趣味やこれからの抱負を話す様子を見ていて、新人らしい初々しさを感じました。皆さんの個性溢れる素敵な挨拶の後、続けて辞令交付式が開催されました。毎年行われることですが年度の始まりということもあり、私自身も身が引き締まる思いでした。辞令は理事長より1人ずつ手渡しで交付されます。今年度は「三密」の環境を少しでも避けるために、辞令を受け取った職員から退席する形がとられました。自肅要請の中、短時間での静かな入社式、辞令交付式となりましたが個々が気持ち新たに今年度の抱負を持

たれているように感じました。近年、慢性的に人員が不足している状況が続く、何かと大変な状況は続いています。この局面を乗り越えていきたいと思っております。新入職員の皆さん、宏友会へようこそ！これからどうぞよろしくお願いします。

(佐藤 衣梨)



# 新スタッフの 皆さんから コメントが 届きました。

小笠原弘美さん(出向看護師)



去年10月に  
向で来ました。  
入居者の方々の  
パワーを頂きな  
がら毎日楽し  
く働いています。

加藤さおりさん(出向看護師)



入所された  
方が安心安全  
安楽に過ご  
せるよう支援  
させて頂きま  
す。

土田由紀さん(出向看護師)



日本海総合  
病院より参  
りました。趣  
味は子供の剣  
道の試合を見  
ることです。

後藤幸恵さん(パート看護師)



一日も早く皆  
様のお役に立  
てるよう頑張  
ります。よろ  
しくお願いま  
す。

池田麻央さん(理学療法士)



子供の頃から  
知っているう  
ららに入職で  
きて嬉しいで  
す♡。

高橋美沙希さん(入所介護)



利用者さん  
が心地よく暮  
らせるよう、  
毎日一生懸命  
頑張ります！

佐藤吉彦さん(ほなみ介護)



今は6歳に  
なる子供と自  
転車の練習に  
奮闘中の毎日  
です！

## 「MUSU 栄養ケアルー」

5月5日は端午の節句(こどもの日)ですね。新型コロナウィルスの影響で、自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。子供たちの健やかな成長を願って、今年の柏餅は自宅で手作りしてみませんか？電子レンジで簡単に作れますよ！

### \*材料(5個分)\*

★上新粉	100g
★片栗粉	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★塩	ひとつまみ
・ぬるま湯	130cc
・あんこ	100g
・柏の葉塩漬け	5枚



### \*作り方\*

- ①耐熱容器に材料の★を入れ、ぬるま湯を少しづつ加えながらよく混ぜ合わせる。
  - ②ラップをふんわりとかけレンジ(600W)で二分加熱したら濡らした木べらでよく混ぜる。
  - ③再度ラップをしてレンジで2分加熱したら、水で濡らしたすりこぎでよくつく。
  - ④手で触れるほどの温度になったら水で濡らした手でよくこねる。
  - ⑤生地を5等分にし、薄くのばしてあんこを包む。形を整えて柏の葉で包んで完成！
- ※柏の葉は軽く洗い、キッチンペーパーで水分を切っておきます。柏の葉はスーパーで売っている場合もありますが通販でも購入可能です。  
(管理栄養士 岡部真由)

よろしくお願ひしますっ！

齋藤梢さん(診療所事務)



演劇が大好きです。皆さんと色々なお話がしたいので声をかけて下さい！

中澤麻衣子さん(通所リハビリ)



手は抜かず力を抜いて、モットーに頑張ります！

# スタッフ募集！！



川俣京平さん(通所リハビリ) 2011年、介護福祉士の資格を取得し、短大を卒業後うららへ入職。着実に実務経験を積み、今や中堅スタッフに。丁寧にご指導致します！

「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)3307

▽老人保健施設つらら

副施設長 佐藤

TEL 0234(28)3131

# うらら通所 リハビリテーション

## 手作りマスク

マスク不足の中、立  
体マスクの作り方が  
週刊誌の記事に紹介  
されていたので、利用  
者様と一緒に作って  
みました。

布を寸法通りに裁  
断してしまえば、裁縫  
が得意な方なら  
30分ほどで完成です。  
なかなかマスクが手  
に入らない状況が続  
いています。

ぜひ作ってみては  
いかがでしょうか？

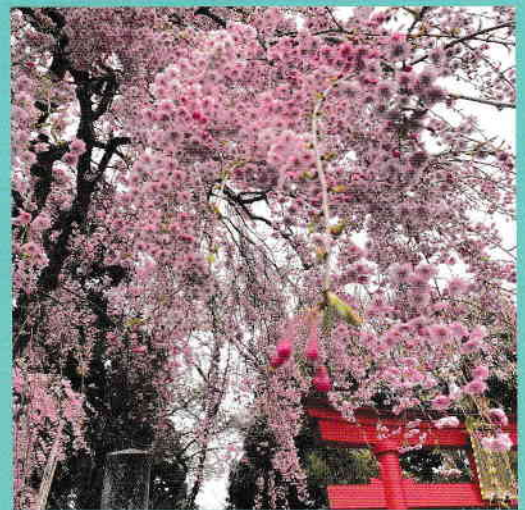
(田邊 明)



フィット感も上々！

完成！！

完成したマスクを試着して  
笑顔の佐藤 千嘉子様★



## しだれ桜(大物忌神社)

## お知らせ

毎年夏に開催しております  
したみん夏の夏祭りは  
新型コロナウイルス感  
染拡大防止のため開催  
を中止する事と致しまし  
た。緊急事態宣言が全国  
に発令、制限ある生活を  
強いられ終息の見通しは  
未だ立ちませんが、来年  
また地域の皆様と一緒  
に楽しい時間を過ごせる  
ことを願っております。

(夏祭り係)

# ほくぶ通信

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、『ステイホーム』Ⅱ『おうちに居ましょう』を強く呼びかけられています。一方で心配なのが、思うように活動出来ないことへのストレスや不活発な生活による運動不足ではないでしょうか。散歩などの気分転換としての外出は勧められています。帰宅後は、十分な手洗いとうがい徹底しましょう。

## 散歩の効果



### ◎認知症やうつ病の予防

外出頻度は認知症と深く関係があります。五感が刺激されるので脳が活性化するので。

### ◎体力の向上

体を動かすことは運動不足の解消になり寝たきりを予防します。心疾患や高血圧、糖尿病や骨粗鬆症など生活習慣病予防にも効果があります。体を動かすことで精神的にも元気になる効果があります。

## おしゃれな靴を 見つけました!

リハビリやジムに活用できる運動靴、外出時におしゃれに履ける運動靴をお探しの方にオススメです。



### ○見た目は普通...だけど!



紐を結んだまま  
ま脱ぎ履きで  
きます!

### ○10 cm開閉で脱ぎ履き楽々。



サイドが大きく  
開閉します!

約10 cm開くロングファスナーになっていきます。脱ぎ履きが楽ちんで、弾むような履き心地のスニーカーと好評のようです♪

お問い合わせ  
お電話は  
こちらへ

担当

鈴木 岸

TEL(200)2002

ほくぶ



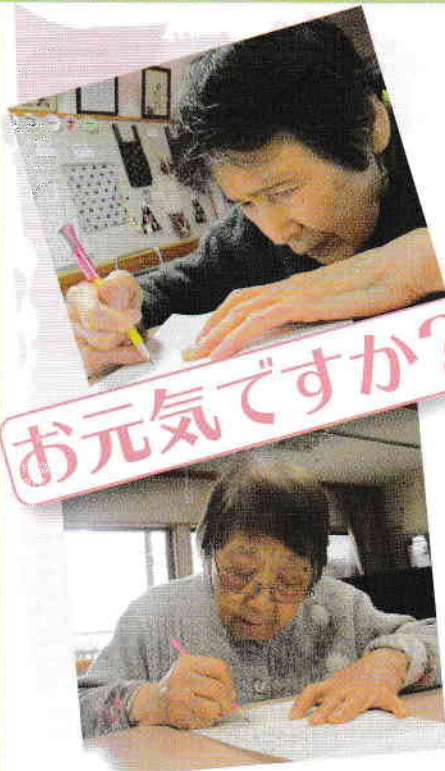
新型コロナウイルスの影響で会いたい人もなかなか会えない状況の中、ご家族に各々手紙を書きました。

内容を少し拝見させてもらうと、母・妻として自分の事よりもまず家族の事を心配しており、また、メール

などで簡単に連絡を取る事が容易な時代ですが、その字や文章などから気持ちが伝わるような文面でした。

外出を楽しむことはできませんが、「ステイホーム」しながらご家族と元気に会える日を楽しみに生活しています。(岸 高之)

ほなみ TEL(91)7123



お元気ですか?

### 編集後記

先日、忙しく飛び回るツバメを見かけた。桜が咲いて田んぼでは田植え準備が進み季節は例年よりやや早めに移ろうが、大きな困難(コロナ?)を目の前に世の中は停滞中。猫と過ごす休日に普通の日常の有難さに気づく。(矢島慎也)