

# うららか

## うららの ちいさな 収穫祭と ちいさな 花火大会 を開催しました!

8月の夏祭りが感染症の影響で延期となり、なんとかリベンジで開催したいと担当スタッフが意気込んで企画した収穫祭を開催しました。業務の合間を見て、あれやこれやと手作りで準備を進めてきました。映え写真を撮れるエリアなど時代に沿った企画から、童心に帰って熱心に楽しめる風船玉釣りなど、笑顔と手の温かさの中に懐かしさも感じられる楽しいひと時になりました。普段見られない表情や体の動きにスタッフも驚かされる場面もあったそうです。また、ちいさな花火大会では急にやってきた寒波のため、屋内から観覧する事になりましたが、肌寒い秋風の中、花火師に扮したスタッフが儂くも煌びやかな光の演出を皆さんへ届けました。また次回も楽しみにして下さいね。(岡部 真由)





おめでとうございます。



うららの  
ちいさな誕生日会



手作りケーキ、  
うめげよ〜

Happy  
Birthday



ピカピカ〜

入所に新しい機械浴が  
入りました!



チョーさん

続いてこちらは・  
矢島美穂子施設長の  
誕生日のお祝いしました。

うららら栄養ケアルーム

これからの時期に旬となる「カリフラワー」の栄養と簡単なレシピをご紹介します。

カリフラワーには、赤血球を作る材料となる鉄が多く含まれています。ビタミンCや肉、魚卵等と一緒に摂ると吸収率がアップします。

また、葉酸は、胎児の先天異常の発症リスクを下げる効果と赤血球づくりを助ける働きがあり、貧血を予防してくれる効果もありますよ。

カリフラワーの

薄くず煮

野菜をたくさん  
食べよう!!



●作り方●

- 材料(1人分)
- ・カリフラワー 1/6個
  - ・ゆで筍 小2〜3切
  - ・椎茸 1/2個
  - ・にんじん 1/4本
  - ・鶏ささ身 15g
  - ・だし汁 100ml
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・醤油 小さじ1/2
  - ・みりん 小さじ1/2
  - ・片栗粉 小さじ1/2
- ①カリフラワーは熱湯に塩少量を入れて軟らかくなるまで茹でる。
  - ②筍は縦半分にして薄く切る。
  - ③椎茸は軸を取りそぎ切りにする。
  - ④にんじんは半月の薄切りにする。
  - ⑤ささ身はそぎ切りにする。
  - ⑥だし汁に②と⑤を入れて煮立つたら塩、醤油、みりんを加え中火で5分程煮る。続いて③を入れて火が通ったら①と④を加える。
- 再び煮立ったら、片栗粉を同量の水で溶き、とろみを付けて完成!
- (管理栄養士 齋藤 彩)

お心遣い感謝。

・入所中の〇様ご家族より、みずみずしい梨と庄内柿を  
沢山頂きました。利用者、職員で美味しく頂きました。  
・以前ご利用頂いていたS様より、Pトイレをご寄贈頂  
きました。入所にて使用させて頂きます。  
・通所ご利用のM様より有機栽培の新米を頂きました。  
うららの昼食でおいしく頂きました。





作業療法士 工藤 佑香

皆さん、認知症という言葉はよく耳にするとお思います。一般的にアルツハイマー型(物忘れ、今いる場所や時間が分からなくなるなど)がよく知られていますが、その他に脳梗塞や脳出血の後遺症により感情のコントロールが難しくなる脳血管性の認知症、子供などの幻視が見えたり、手の震えや足の出にくさが特徴的なレビー小体型、その他には物を盗んだり人格変化などが見られる前頭側頭型があります。認知症を予防するためには生活習慣を改善し、適度な運動と知的な刺激を脳に与え、認知予備力を豊かにする事が有効です。認知症は早期に対処、治療する事で進行を遅らせる事も可能です。下にチェックリストを掲載しましたので、ぜひ活用してみてください。

### 認知症チェックリスト

- 1 同じ話を無意識に繰り返す
- 2 知っている人の名前が思い出せない
- 3 物のしまい場所を忘れる
- 4 漢字を忘れる
- 5 今しようとしている事を忘れる
- 6 器具の使用説明書を読むのを面倒がる
- 7 理由もないのに気がふさぐ
- 8 身だしなみに無関心である
- 9 外出をおっくうがる
- 10 財布などが見当たらないことを他人のせいにする

一つでも当てはまれば疑いあり!

認知症の症状を予防・維持するためには認知課題と運動課題を組み合わせて行う事も効果的だとも言われています。

- 学習療法(計算・漢字ドリル、音読、書字)
- 回想法(昔の話や家事の話などテーマに沿って昔の経験や思い出を語り合う)
- 運動療法(散歩、体操(コグニサイズ))
- 趣味活動(編み物、塗り絵、楽器演奏など)

お困りの事がありましたらお気軽にご相談下さい。

#### 認知課題

- ・しりとり
- ・じゃんけん
- ・歌う
- ・計算する
- ・お題に答える



#### 運動課題

- ・足踏み
- ・ウォーキング
- ・ステップ運動
- ・腕振り



ぞいちやおう!

K・A様

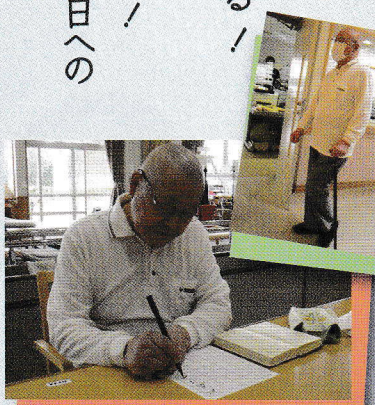


天気の良い日は、自宅の周りの歩行訓練を頑張っておられるA様。うららではパワーリハビリや自主トレに励んでおられます。万歩計をつけ事務所前から通所リハビリの間の廊下を午前、午後6往復ずつ歩き、歩行訓練をされています。午後活動では右手のリハビリとして梅花流詠讚歌(御詠歌)の本を見ながら15分間筆ペンを使い、集中して字の練習をされている姿が印象的です。

目標は...

- ① 健康な時の身体に戻す!
  - ② 杖をつかずに歩けるようになる!
  - ③ 足を鍛える!
  - ④ もう一回パークゴルフがしたい!
- これらの目標が楽しみに、そして明日への意欲につながっているそうです。これからも応援致します!

(鈴木里美)



## 医療法人宏友会 職員募集しています。

○ 募集職種: 介護職員、看護師(准看護師可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、医療事務

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○ 応募資格: 資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆ お問合わせ ◆ 上田診療所 村上 TEL0234(27)3307



# 酒田市地域包括支援センターほくぶ

## ほくぶ通信

### おらほの100歳体操

続いています！いきいき100歳体操

平成28年から酒田市でスタートした、いきいき百歳体操は、ずっと途切れることなく継続されています。コミセンや自治会館、お寺さんや個人宅など、開催場所は様々です。振り返れば7年になります。現在、酒田市全体では106カ所も継続して、長い間維持していることになりました。これは、地域の見知った人たちということもあり、楽しいと思える事と、何より効果があると感ぜられるからだと思えます。9月から吉田地区でスタートしました。これから冬に向けて、家に閉じこもりがちになる生活に、運動しながら楽しみを持つのもいいのではと思います。また、身近で開催されている所に足を運んでみてはいかがでしょう。どこの場所でも「大歓迎！」と笑顔で迎えてくれますよ。新たに初めて見たいと思われる方、是非、ほくぶにご一報ください。



現在実施している団体  
(会場/曜日/開始時間)

- ① 上田元気サロン
- ・上田コミセン/木/13時30分
- ② 本楯ヘルスアップ教室
- ・本楯コミセン/金/14時
- ③ マイ夢の里100歳体操
- ・南遊佐コミセン/月/10時
- ④ NPO法人きらり・まめ豆ネット
- ・豊原自治会館/土/9時
- ⑤ 星川シックス
- ・快雲寺/火/10時
- ⑥ 西荒瀬百歳体操
- ・西荒瀬コミセン/水/10時
- ⑦ 京屋百歳体操
- ・京屋自治会館/土/9時
- ⑧ 吉田百歳体操
- ・吉田公会堂/金/13時30分

NEW!

#### 【実施条件】

- ◎ 週1回、最低3ヶ月間以上実施
- ◎ 3人以上のグループ
- ◎ 必要物品は椅子、DVD再生機
- ☆ 参加費無料。体験会から可能です。



お問い合わせ  
&お電話は  
こちらへ

担当  
堀 ◆ 佐藤 ◆ 岸

TEL(28)2002

## ほなみ Diary

十月五日の「うらら小さな手持ち花火大会」で使用した灯籠はほなみの利用者による手作りで。八月の「ほなみの夏まつり」の手持ち花火を行う際に利用者一人ひとりが作成。灯りのついた灯ろうを見たうららの職員から「うららにも貸してほしい」と声をかけて頂いたのがきっかけです。

今年の夏祭りは別々の開催でしたが思いがけず自分達の作った灯籠がまるで分身の様に参加することができたことに喜んでらっしゃいました。

(奥泉 久美子)

ほなみ TEL(91)7123



キレイにできちゃ、これ。

鳥海山の紅葉も見頃を迎え、稲刈りを終えた田んぼには白鳥が訪れるようになり、より一層深まりゆく秋を感じています。我が家の栗の木も小粒ながら例年通りの実がなり、家族で栗の皮むきに大苦戦(笑)でしたが美味い栗ご飯のプチ収穫祭となりました。うららでも短時間ではありましたが、小さな収穫祭を終え、楽しまれていた様子が見受けられ嬉しく思います。朝晩冷え込むようになりましたが、季節の食材を満喫しながら共に四季を感じ、これからも皆様に心温まる笑顔を届けていきたいと思えます。

(佐藤 絵里)

編集後記