

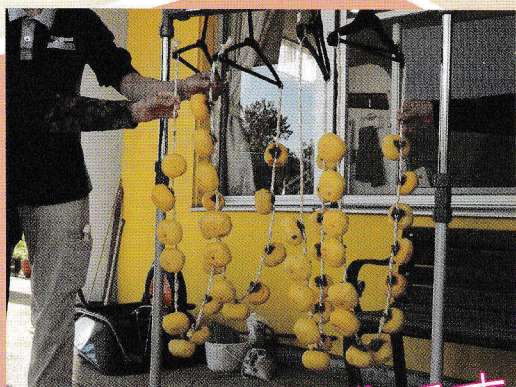
# うららか

# 柿皮むきむき 流石の手捌き 笑顔のシワに学ぶ 秋



infumi inside

先日、地域の方より頂いた庄内柿を通所リハビリ利用者の皆さんに協力頂いて、干し柿作りに挑戦しました。庄内の秋の味覚、柿。最近、軒下に吊るしてある干し柿をよく見かけますね。地域の晩秋の風物詩でもある干し柿のある情景を見つけると朝晩冷たくなった外気と相まって一層秋の深まりを感じます。「柿だばよぐむいだもんだ〜。」「家さ柿の木あっての。」など思い出話に花を咲かせながら流石の慣れた手つきでスルスルと皮をむく姿はとても生き生きとされています。皮むきの後は間隔をあけて紐に結びつけて屋外に干して作業完了です！晴れた日は天日干しし、頃合いをみてもみもみ。完成が楽しみです。（中澤 麻衣子）

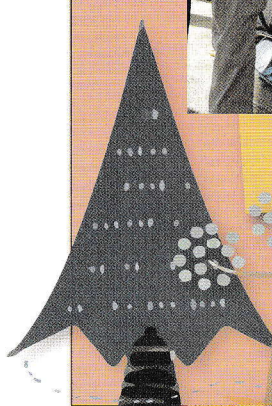


完成です♪

取れねよして  
結ばねばねのっ！



What is it?  
(訳 何だもんだ?)





ホッとほっとやららら

歩行練習  
頑張ってます！



ある日の雨上がり。  
冬の空も虹でカラフルに♪



こちらは..  
オバケの和菓子★  
クリスマスっぽいと  
言えばそうかも..



通所の活動で  
作った小物入れ。  
温かさ伝わる作品★



・以前ご利用頂いていた一様より、リクライニング車椅子、スライドシートなどをご寄贈頂きました。業務にて大切に使用させて頂きます。

・ご利用頂いている一様のご家族より、可愛らしいフラワーアレンジメントを頂きました。施設内に飾らせて頂きました。

お心遣い感謝



茨城のご当地メニュー！

スタミナラーメン

うらら栄養ケアルーム

今回は、10月にうららの昼食で提供して好評だった、寒くなるこれからの季節にぴったり！ポリウム満点、茨城のご当地メニューの「スタミナラーメン」をご紹介します。

茨城ではレバーで作るのが王道！！



●作り方●

- ①フライパンにごま油をひき豚バラ肉を炒め、短冊切りにしたニンジン、ざく切りにしたキャベツ、にら、スライスしたかぼちゃを加える。
- ②規定量のお湯を加えて作ったラーメンスープをお玉一杯分加える。
- ③①に鶏がらスープ、オイスターソースを加え煮立てたら火を止め、水溶性片栗粉を混ぜ合わせ、再びひと煮立ちさせる。
- ④ラーメンを規定時間茹でてラーメンスープに入れ、③のあんをかけて出来上がり！

(管理栄養士 齋藤彩)

材料(2人分)

- 中華麺 400g
- 鶏ガラスープだし 24g
- ラーメンスープ(醤油) 72g
- にんじん 小1/3本
- キャベツ 2/3枚
- にら 1/3束
- かぼちゃ 3切れ
- オイスターソース 2g
- 片栗粉 大さじ1
- 豚バラ肉 70g
- ごま油 適量



# 「在宅復帰の希望を叶えます！」

## 施設ケアマネってどんな仕事？

施設ケアマネジャーとは、介護施設に勤務するケアマネジャーのことで、施設に入居されている方の心身の状態に合わせた適切なケアプランを作成することが主な仕事です。利用者や家族の希望を受け、実現の為に問題を解決するサポート役を担っており、施設の専門職との連携が欠かせません！

また、目標が達成したら在宅ケアマネジャーと協働で利用者、そのご家族と介護サービス事業所を結びつける橋渡し役も担っています。



お気軽にご相談下さい

- リハビリの実施により、機能向上を目指したい方
- 自宅と施設を往復しながら専門職の支援・サービスを利用して自宅生活を継続したい方
- 経鼻経管栄養、胃ろうの方
- 「終末期をご自宅で」とお考えの方



在宅復帰目指して頑張りましょう！

コロナ禍で面会も制限のある今、自宅に戻られ、生き活きとして日常を送られている方もいらっしゃいます。不安や心配事、要望など、お気軽にご相談下さい！



ぞいちやおう！



M・K様



今年の春よりご利用を始められ、いつも元気で笑顔が印象的なM様。元気の秘訣は自宅の畑いじり、近所の方とお茶をしながらお話すことなんだそうです。

うららではパワーリハビリ機器で転倒予防のための筋力トレーニングに取り組んでおられます。「じよんぶさなたら学生んどぎやてだバレーまだしつての。」と話されていました。畑の活動も率先して手伝って下さり、野菜も元気に育てる事が出来ました。M様の周りではいつもご友人達との笑声が絶えません。

「うららさま来っと、話する人えっぺいで楽し〜。」

これからも素敵な笑顔でリハビリ頑張ってくださいね！  
(早坂優奈)



## 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、運転手

※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。

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上  
TEL 0234(27)3307



酒田市地域包括支援センターほくぶ

ほくぶ通信

デマンドタクシーの

新サービスについて

デマンドタクシーとは、酒田市が運行する予約型乗合交通です。運行時間に合わせて自宅に迎えに来て、市街地の指定乗降場所まで送ってくれます。令和4年8月、酒田市のるんバス改編に伴い、デマンドタクシーも改編されました。変わったところ

【運行日】

週3回↓平日毎日(月〜金)

【運行時間】

1日3便↓1日4便に増

【乗降場所】11カ所↓15カ所に増

市街地行	←	→	自宅
月～金	行き		帰り
1便	7:30		11:00
2便	9:30		14:00
3便	13:00		16:00
4便	15:00		17:30

通勤通学にも対応し易くなっています。



- ①日本海総合病院②酒田リハビリ病院③中町(旧清水屋前)④酒田駅前(ミライニ前)⑤文化センター正面
- ⑥東中の口 ⑦亀ヶ崎小学校前(まつざわ眼科前)
- ⑧亀ヶ崎6丁目(高木整形外科クリニック前)⑨東泉町2丁目(みちもと眼科付近)⑩ゆたか1丁目(山形ダイハツ販売前)⑪旭新町(長島整形外科クリニック付近)⑫あきほ橋⑬富士見町2丁目⑭錦町4丁目北
- ⑮高見台

【運賃】割引対象が拡大!

大人は片道500円です。運転経歴証明書、障がい者手帳提示、障がい者(等級に応じる)の介助者、小中高生の場合は400円、未就学児は無料です。回数券が200円券10枚綴りで1,500円とお得に購入できます。市役所・総合文化センター・各総合支所・るんバス車内で販売しています。ほっとふくし券も利用できます。初めて利用する時は事前登録が必要です。お問い合わせは、酒田市都市デザイン課地域公共交通係(26-5756)です。登録はほくぶやコミセンでも手伝えます。

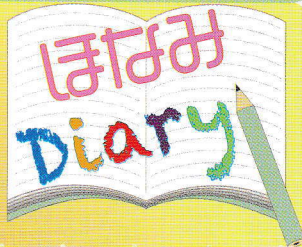
行きたい所が乗降場所から離れている...そんな方はマイコースと一緒に考えます! ほくぶにご相談ください。

お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 堀 佐藤 岸

ほくぶ

TEL(28)2002



11月のよく晴れた日、紅葉狩りにと最上峡まで行ってきました。最上峡・白糸の滝ドライブインに到着すると紅葉の彩り豊かな山や滝を眺めたり、目の前を通る船下りに笑顔で手を振ったりと皆さん思い思いに秋の景色を堪能しました。「綺麗だの〜」



庄巻/最上峡の紅葉!

「今度は船さ乗って眺めてみての〜。」と皆さん上機嫌で会話も弾みました。久しぶりの外出ドライブで良い気分転換となり、秋の行楽のひと時を満喫することが出来ました。

ほなみ (高橋典子) TEL(91)7123

今年も残すところもう1ヶ月。私個人としては、年明けから様々な出来事がありとても忙しく濃厚な一年でした。そんな中、年甲斐もなくボーイズグループにハマってしまい、忙しい日々でも癒やされながら一年を過ごすことが出来ました。うららの今年のトップニュースはやはりコロナの感染拡大でしょうか。来年も上手く息抜きしながらコロナと付き合っていきたいです。

(樋渡紀美江)

編集後記