

うららか!

ある日交わしたふとした会話 私を動かすあの言葉

ご利用者に関わらせて頂く中で、ふと交わした会話や言葉、印象的だった場面は私たちの心の中にいつまでも残っています。それは困難に対峙した時には力となり、どんな時でも励ましてくれるかけがえのない”つながり”です。今回はご利用者との心温まるエピソードを職員の皆さんより伺いました。



1

作業療法士

工藤 佑香さん



リハを担当している方に「あなただば一生懸命頑張ってくっさげ、あだしも頑張らねばね!」と言って下さった事が今の私の原動力となっています。担当させて頂いた方々の目標に合わせて達成感を導き出し、その方らしい生活ができるよう寄り添うケア、サービスを提供していきたいです。



2

運転手

薄田 努さん



天気の良い日の通所送迎の際、「吹雪の中、大変だのお。いつもありがどの〜。」と声をかけて頂けることが私の一番の励みです。

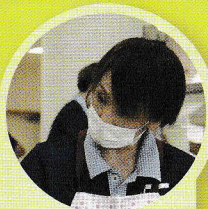
このように励まし、支えて下さる皆様の声に感謝する気持ちを忘れず、人に明かりを燈し続けられるドライバーでありたいと思っております!



3

介護福祉士

遠藤 志寿さん



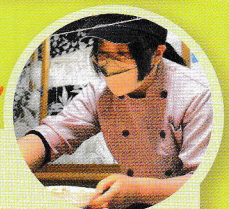
以前から消極的で周り比べてしまう自分が嫌でした。ある利用者様から「あなたは穏やかで安心するの」と言われた事でほっとしました。欠点と捉えていたことも受け入れられたことで自信が持てたことに感謝しています。相手のいいところを見つけることはもちろん、欠点もその方の個性と捉え、ケアを通してその方の自信に繋がれたらと思っています。



4

調理科

山田 明子さん



体調が思わしくなく、目をつむったままだったT様。しかし、誕生日ケーキを持ってお祝いすると目を開けニコッと笑顔を見せてくれた瞬間が今でも私の宝物となっています。これからもお誕生会を通して一人でも多くの方の笑顔に出会え、元気をもらえるよう、ケーキ形態なども工夫しながら取り組んでいきたいです!

おたんじょう日 おめでとうございませう!

おたんじょう日おめでとうございませう!



2ヶ月ぶりにお誕生会を開催しました!
皆さん、素敵な笑顔でパチリっ!

今年の干支
卯のお雛様。
春はもうすぐです。



お心遣い感謝

入所ご利用のH様ご家族、通所ご利用のS様より、折りましたんだ新聞紙を沢山頂きました。
本楯婦人会の皆様より、ウエスと折りましたんだ新聞紙を、豊原の「あやめの会」の皆様から折りましたんだ新聞紙を頂きました。



ありがとうございます
ございませう!

春の味覚を
味わおう!

春の山菜

うらら栄養ケアルーム

少しずつ暖かい日が増えて、春を近くに感じられるようになってきましたね。また、春といえば山菜がおいしい季節。今回はそんなおいしいだけでなく栄養豊富な山菜の栄養素と効果についてお話したいと思います。旬の山菜を食べてより強く健康な身体作りを!

ふきのとう

カリウム…塩分を排泄する役割がある為、高血圧対策や足などのむくみをとる作用があります。

アルカノイド、ケンフェール…苦味成分であるこれらは肝機能を強化し新陳代謝を促進したり、活性酸素などの発ガン物質を抑制する効果があります。

たらの芽

葉酸…赤血球の形成を促し、貧血を予防する効果があります。妊娠中には積極的に摂取したい栄養素です。

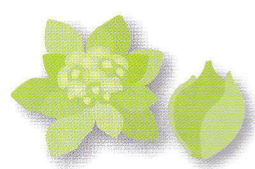
エラトサイド(苦み成分)…糖の吸収や食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。

βカロテン…抗酸化作用が強く、骨や肌の健康維持・喉や鼻の粘膜を丈夫にしてくれる効果があります。

(管理栄養士 齋藤彩)



タラの芽



フキノトウ

第23回

栄養科 山田明子さん

「免疫カアップで

ウイルスに負けない身体作りを」

今回は、免疫力を向上させるための食事のポイントをご紹介します。免疫機能には「タンパク質、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、亜鉛、銅、鉄、乳酸菌」等の多くの栄養素等が関係しています。感染症を予防するための特定の成分や栄養素はないとされていますので「〇〇を食べれば感染症を予防できる！」といった誤った情報には惑わされないようにしたいものです。

また、バランスの良い食事をすることは免疫機能に関わる栄養素をまんべんなく摂ることができ、結果として病気にかかりにくい身体を作ることにつながります。

3カ条

- 一、一日3食、「主食・主菜・副菜」の食事を心がけるべし！
- 二、善玉菌を増やして腸内環境を整えるべし！
- 三、免疫機能によいビタミンDを積極的に摂取するべし！



バランスよく食べて免疫カUP!

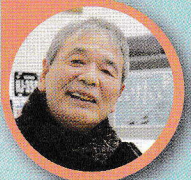


また、ビタミンDは魚、卵、きのこ類などの食材から多く摂取できる他、日光にあたることで皮膚からも合成されます。つまり、様々な食材を組み合わせてバランス良く食べること、適度な運動や日常の活動の中で外に出ることが大切です。



のぞいてみよう

Y・T様



立ち上がりや歩行などの練習に加え、言語聴覚士との言語のリハビリにも取り組まれているT様。リハビリの成果もあって、ご利用を始めた当初よりもトイレや浴室など生活の場面での立ち上がり動作がスムーズに行えるようになりました。

職員との呼吸もバッチリ合ってきたように感じます。

昼食後のコーヒーがご利用時のルーティーン。時々見せて下さるはにかんだ笑顔が素敵なT様です。

引き続きリハビリ頑張ってくださいませよう。

(廣澤哲)

お言葉に感謝！がんばって！



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、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 TEL0234(27)3307

ほくぶ通信

おらほの運動教室

上田コミセンでは今年度も農閑期に男性だけの運動教室を開催しました。地区の近所同士、地域での顔見知りなど、気心知れたメンバーのせいかとても楽しそうに気持ちがあふつたりしているように感じます。農作業のことや地域のこと、普段の何気ない話で和気あいあい。それがいい！

普段は現役で仕事をしている人ばかりですが、ストレッチをするのと口々に「効ぐの〜」「痛タタア。」と真剣です。そうです、元気で働く人も体の柔軟性はとても重要。腰痛予防や、瞬発力など現役で仕事をしている人こそ、普段からの体作りをしている方が、いつまでもしたい生活を続けられることに繋がります。

こんな風に、男性だけの運動教室、素敵です。自分たちの地区でもしてみたいと思った方は是非声をかけて下さい。一緒に企画しましょう。

ストレッチで筋肉がしなやかに
なることで得られる6つの効果！

- ① 不調が出にくい体になる
正しい動きを取れると姿勢が良くなり、肩こりや腰痛が解消されます。
- ② 代謝がUPし、痩せやすい体質へ
活動量が増え代謝がアップします。
- ③ 免疫力UP / ウイルスに負けない体
血行循環が促進され、代謝が改善！
免疫力を保持します。
- ④ 良質な睡眠を得られる
就寝1時間前位に行うとより効果的！
- ⑤ けが予防になる
正しい可動域と筋肉の動きを得ると転倒や打撲などによる外傷を予防します。
- ⑥ スポーツパフォーマンス向上
筋肉が柔らかくなることで、動き自体もスムーズになり、エネルギーを効率よく使えて疲れにくい体になります。

効ぐの〜！



お問い合わせ
&お電話は
こちらへ



反復横跳び！
それ！がんばれっ！

担当

ほくぶ
佐藤 岸

TEL(28)2002

ほなみ Diary

2月3日の節分の日には海苔巻き作りをしました。

ご飯の上に色とりどりに具材を並べ一人ずつ思い思いに巻きました。皆さん手慣れた様子であっど巻きずし作ったもんだよ。「母がこっそり作ての食べさせてくっただけちゃ。」など、海苔巻きの楽しい思い出に話が弾みます。

巻いた海苔巻きを食べたい大きさに切ると、お花のような可愛いらしい巻き寿司が完成です。

福が沢山舞い込むようにと願いを込めて美味しく頂きました。

(佐々木 沙智)

ほなみ TEL(91)7123



慣れた手つきで
巻き巻き〜！

広報に携わり2年…。コロナ禍で面会や施設行事も制限される日々が続きました。来年度こそは、利用者様とご家族との繋がりが再開され、職員も本来のケアを提供出来る充実した日常が送れるようにと切に願っています。前進あるのみ！一緒に頑張っていきましょう。

(斎藤 聖子)

編集後記