

うららか

多様化する地域課題と連携力とは？

庄内高齢者 第21回

4年ぶりに

ケア学会

酒田市総合文化センターで

佐藤 顕学会長より

ユーモアある切り口で

課題提起頂きました。

ハイブリッドで 開催しました

都内の企業とリモートで情報交換！

現場の今を共有出来る
ポスター発表！

シンポジストの皆さんから

各領域から情報提供頂きました。

この夏のコロナ感染拡大で対面での開催はやはり難しいかと心配でしたが何とかハイブリッド形態で開催する事が出来ました。酒田、地域の医療・介護・福祉のこれからについて皆さん一緒に考える場を持って、良かったです。コロナ禍の学びでもあるリモート配信は一部映像音声が届かない場面もありましたが遠方の方と会場を結ぶ事で有益な情報を共有する事が出来ました。企画運営に携わって下さった皆様、本編へご参加頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。次回もどうぞよろしくお願い致します。

(矢島 慎也)

敬老の日

寿



これからもお見事です！



よく見てみると、いもがわ！



コロナ対応中のゾーニングフィルムを水槽に模して、少しでも明るい気持ちになればと職員の方で作成しました！

お心遣いへの感謝。

・入所ご利用頂いていた下様ご家族より、新鮮なアスパラを沢山頂きました。うららの食事で美味しく頂きました。
・入所中のS様ご家族より、綺麗なお花を頂きました。玄関に飾らせて頂きました。



うらら栄養ケアルーム

ごはんを食べてよう！

10月は、新米の季節！秋の味覚と一緒に頂くのが楽しみです！
今回はお米の栄養についてご紹介いたします。

お米には三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)、ミネラル、ビタミンなどバランス良く含まれています。糖質は脳や全身のエネルギー源となる大切な栄養素。糖質を過度に制限するのは問題です。

また、お米の炭水化物は糖質と食物繊維でできています。糖質制限ダイエットをすると便秘になり易くなりますが、その原因の一つに、過度にお米を控えた結果、食物繊維や水分不足に陥る事が考えられます。

摂取と消費のバランスを考え、美味しく新米を頂きましょう。

「お米のメリット」

・お米でんぷんは血糖値の上昇を緩やかにします。
・冷やご飯にすると出来る、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)が血糖値上昇抑制効果をアップ、腸内細菌の餌になる為、整腸作用につながります。

ごはん150gには、卵1/2個分のタンパク質が含まれています。
↓お米IIエネルギーとタンパク質が同時に摂れる！

米100gに含まれる栄養成分



(管理栄養士 齋藤彩)

第30回



支援相談員 池田周史さん

悩んでいませんか？ これからのコト

唐突ですが、みなさん、「あちら」に行くご準備はお済みですか？あちらとは、そう死後の世界。しかしお葬式の準備だけではなく、それまでをどうするか？です。この準備を終活といいますが、それは自分らしく生きることと準備していくことで、具体的には財産管理(持ち家なども)やもちろん死後の葬儀などもあるのでしょうか。お悩みごとに「これ」というものはすぐには出てこないかもしれませんが、社会福祉士という福祉の相談援助職として、それぞれの専門家にお繋ぎしながら解決のお手伝いが出来ればと思っています。



vol.11 私を動かすあの言葉

事務主任 伊藤 真優美さん



「受付・窓口業務のサービス業なら、真優美さんのファンを作りたい。」「これは、数十年前私が就活をしていた時に学校の課長さんからかけられた言葉です。そう言われても、「アイドル性は持ち合わせていないし…結果窓口業務の職に就き、最初は色々考えましたが、あまり深く考えずに相手との対話を楽しむことにしました。今までも要所要所でこの言葉が思い出され、後押ししてくれ、こともありました。ファンができたかは別として、今後も対話を楽しみたいですね。」

通所リジュ

ぞいてみようっ
赤しそジュース作り

うららの畑では利用者様からアドバイスを頂きながら、サツマイモ、イタリアンパセリ、パセリ、青紫蘇、赤紫蘇を育てています。そして記録的な猛暑の中、草むしりや水やりを頑張り、立派な赤紫蘇を収穫することができました。「赤紫蘇はやっぱリジュースだよ。」と声が上がリ、早速作ってみることに。

昔の記憶を辿りながら意見を出し合い、楽しみながら作りました。出来上がりは上々！なんとも言えない香りに包まれながら「あくうめのお」と鮮やかな色合いと爽やかな味を皆さん堪能しました。赤紫蘇には疲れ目や視力の向上、整腸、食欲増進に効果があるそうですよ。さて来年は何を植えようかな。(小野寺亜紀)



いい色出たの！



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(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員

※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 TEL02334(27)33007

ほくぶ通信

インタビューノ

うららすこマス

参加してみてもどげだけ？

うららすこやカマスターズ・1回目
5/18〜8/3の期間行われ、参加さ
れた方々に感想を聞いてみました。

すこマス、やってみてどげでした？

「すこマスに通ってがら、尿漏れの不安無く
なでの、マシン運動の効果とご実感出来
だよ。」、「マシンとご使た体操と、家出
来る体操の両方習える。動きの中で助言
して貰わいっばげ、ありがでの。」、「家
事、畑仕事はしてんなんけど、すこマスの
運動は、鍛える筋肉の場所が違うあんよ
の。だから、良なんよの。」中には、「ワン
コインだとより良なんけどの。」という声
も聞かれました。今回からAI歩行分析
ツールを導入し、歩容(歩き格好)から
身体機能を評価して
結果を可視化する取り
組みも始めました。



宮さん 頑張りました！



利用開始時と終了時の体力測定の結果を
比べると、大きな差はなくとも、握力・パ
ランス力・歩行能力・下肢筋力を測る数字
が良くなっている方が多いです。
つまり、することが多くなった、転びそうに
なると実感している方は、是非、参加し
てみて下さい。弱くなったと感じる前の運
動習慣が大切ですね。参加ご希望の方は、
ほくぶまで気軽に声をかけて下さい。



秋のコースのご案内

【てとて中町】

◎水曜日 10/4〜12/20 14時〜

◎1回 500円(送迎費込み)

【介護老人保健施設うらら】

◎木曜日 10/19〜1/25 13時30分〜

(※11/23、12/28、1/4はお休み)

◎1回 650円(送迎費込み)

お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当
ほくぶ
佐藤 岸 淵田

TEL 2(8)20002

ほくぶ Diary

今年も、うららて夏祭りが開催
されると聞き、うららの皆さんのた
めにとフォトスポット作りをするこ
とにしました。「夏と言えば、向日

「色のバランスも考えて貼ろの。」
とセンスが光ります。
うららの皆さんの喜ぶ顔を
思いながら無事完成！
さて、うららの夏祭りに花を
添えることができたかな。
(佐々木 沙智)



剥れねようして
しっかり貼らねばねの！

お詫び

先月のクイズの吹刀魚の数が間違っておりました。
正しくは11匹です。訂正し、お詫び致します。

ほなみ TEL(91)7123

記録的な暑さだった今年の夏、休みの日には涼を求めて
よく滝を見に行っていました。滝の音には「げんげん」とい
リズムがあったり、水しぶきから発生する「オナスイオン」効果
があり、人間の生体リラクスゼーションをもたらしてくれま
す。そしてなにより涼しい！山形県は日本一「一番滝が多い
県」なんだそう。まだ行ったことのない滝が沢山あるので、ま
だまだ楽しめそうです。
(廣澤 哲)