

# うららか

えがおをのせて わっしょいっ!  
わっしょいっ!

## 大物忌神社例大祭

3年ぶりに参加させて

いただきました。



参加者から  
感想聞きました!

新緑躍動する季節。先月3日、3年ぶりに通常開催となった大物忌神社例大祭にうららチームも3年ぶりに参加させて頂きました！子供達の元気な声が地域に響いてそれを見守る皆さんの笑顔が印象的でした。触れ合いある温かな伝統。これからも続いていってほしいですね。（中澤 麻衣子）

コロナ禍前にもうららのチームで参加しました。お祭りの再開を祝うような快晴、以前と変わらない盛り上がり（それ以上！）で楽しめました！  
（岡部 真由）

山車行列では旗持ち？を担当させて頂きました。ミヤンマーと違ってお酒を沢山勧められてびっくりしました。衣装も日本の文化を感じる着物のように綺麗でした。お菓子を沢山食べて楽しかったです。  
（トータ コソソ）

旗持ちとして初めて祭りに参加しました。子供達の元気な声や、活気あるにぎやかな雰囲気は祭りならではの楽しいひと時でした。良い経験になりました！  
（佐々木 達也）



双振りの皆さんも  
大変お疲れ様でした。



五色旗 うららチーム、集結っ!

ハッピーな日々

とあるさわやかな  
晴れの目。



あったかくて  
気持ちいい



リハビリの生協生が  
うららに來ています。  
がんばれっ！



フィンランドのスポーツ  
モルック  
直訳リハビリ  
レクリエーション  
楽しんでます！



ステキな笑顔っ！

お心遣いへの感謝。



新鮮な孟宗  
ごちそう様でした！

・入所中のS様ご家族より、トラック荷台いっぱい孟宗を、  
また、地域のK様より孟宗を沢山頂きました。  
うららの給食で美味しく頂きました。  
ありがとうございました。

# 食中毒

## 予防について

うらら栄養ケアルーム

この時期から増えやすくなる食中毒。その原因となる細菌は食べ物の中で繁殖し、その食べ物を介して食中毒を引き起こします。一方でウイルスは、食べ物を介して人の腸内で増殖し食中毒を引き起こします。そこで今回は事前

### 食中毒予防の三原則

① つけない

・まな板、箸は食材によって分ける。  
・肉、魚、卵を調理した器具はその都度洗う。

② 増やさない

・10度以下で増殖速度が緩やかに  
なり、5度以下で増殖が停止す  
るので肉や魚等は購入後早めに  
低温保存、調理し食べましょう。

③ やっつける

・肉は中心温度75度で1分以上加熱する。  
・肉・魚・卵等を使用した器具は洗剤で洗った後に熱湯をかけて殺菌する。

④ 持ち込まない

・石鹸による手洗いと健康管理を徹底しましょう。  
・嘔吐や下痢等の症状がある場合は調理をしないよう  
にしましょう。

(管理栄養士 齋藤彩)



# うららの専門職さ聞いてみよう。

## 第26回

うらら看護師長 中田順さん

7月の季節到来!

## 熱中症から体を守ろう!

熱中症は室内外でも起こり、特に高齢者が熱中症になりやすい理由は、「皮膚の温度センサーが鈍くなる」、「熱を放散しにくくなる」などが挙げられます。

## 予防策

1. 適切な室温の目安は「28℃」、湿度は「50～60%」
2. こまめな水分補給
3. 熱がこもらない服装で日よけ対策
4. 無理せず適度に休憩を入れる
5. 栄養バランスの摂れた食事と体力作り

正しい知識を身につけて暑い季節も健やかに過ごしましょう。



## vol.7 私を動かすあの一言禁

看護師 後藤 幸恵さん



通所リハビリにてレクやゲームに参加することも少なく、無表情で過ごすことが多くなっていた、とある利用者様。ご本人やご家族との対話を重ねる中で、相撲が大好きである事が分かり、相撲の技や、好きな力士の話をして下さるようになりまし。お一人お一人の話丁寧聞くことの大切さを改めて感じたと同時に、これからも真摯に向き合う姿勢を大切にしたいと思います。

## リハビリのぞいてみよう!



S・G様



いつも笑顔で穏やかに話されるS様。リハビリや集団体操に意欲的に取り組まれ、AI歩行分析による評価結果も踏まえながら更に姿勢を意識しての運動も開始しています。

ルームでの活動は数字合わせやパズル、計算などの脳トレなど幅広く、また身体を動かすゲームには必ず参加されて、得点集計の際は得意の暗算を発揮されています。

目標は、「転倒なく過ごすこと」と

『他者と交流を深め、生活を楽しむこと』とお話されるS様。これからも、ますますお元気で、うららでのリハビリや活動を楽しんで頂きたいです。

(飯塚 由紀)



階段昇降の練習中!

## 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。

◆お問合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL02334(27)3307

# ほくぶ通信

## 酒田市の高齢者生活支援

### やさしい生活支援事業

快適で安全な生活を送ることができるよう、新たに生活支援機器を購入する場合、費用の一部を助成しています。

【対象となるものと対象者】

- ① 手すりの設置住宅出入り口および屋内
- ② シルバーカー（介護保険サービスのレンタル対象品以外のもの）
- ③ 1点杖（介護保険サービスのレンタル対象品以外のもの、年度内2本まで購入可能）

①は65歳以上の高齢者のみの世帯で、介護認定を受けていない方

②③は65歳以上の方が対象者



### 【助成内容】

- ・購入金額が6千円以上のものが対象。
- ・1回の申請で補助金額8万円が上限。
- ・生涯で15万円まで利用可。

☆前年度市民税課税状況が**非課税**の方は設置購入費用の**半額**、課税されている方は1/4となります。



### 酒田市軽度生活援助事業

自分で行うことが困難で、1時間以内で終わる左記の内容を援助します。

### 【対象者】

65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯等（ただし、介護保険の要支援、要介護の認定を受けていない方）

### 【内容】

- ① 買い物②ゴミ出し③ 灯油つめ
- 【利用者負担金】
- 30分以内130円 30分以上1時間以内260円
- 【利用回数】灯油つめを除き週1回

### 鍼灸・マッサージ等利用助成事業

施術1回につき千円とし、1人年6回分の利用助成券を交付します。10月以降の申請は3回分となります。

### 【利用対象者】

70歳以上（年度内に70歳になる方を含む）

### 【申込方法】

利用者本人のマイナンバーカード、健康保険証等を持参の上、市役所高齢者支援課・総合支所へ本人または家族にて直接申し込みとなります。

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(28)20002

## ほほみ Diary

以前、奥様と床屋さんを営んでいたH様。だんだんとハサミが持てなくなり、現場を離れて十年近くが経ったとの事。ある日、くしを持って頂くとお

風呂上がりのご利用者の髪をとかし始め、肩を受けているご利用者も、それまで何となく落ち着かない様子だったのが、気持ち良さそうに静かに座っている。男性の利用者が日常生活の家事

作業の中で強みを発揮出来る機会はなかなか作れなかったが、これをきっかけに、昔取った杵柄よろしく女性陣の美容に一役担って頂けたらと思う。

（奥泉 久美子）

ほなみ TEL(91)7123



いあんべにごと〜！

今年のGWは、全国的にも賑やかな連休となりました。本橋のお祭りも数年ぶりに通常開催。お天気にも恵まれて、奴振りを見守るご利用者は、自然と笑顔にキラキラした表情を見せ下さいました。当たり前の日常がようやく戻ってきたなあと感じた瞬間でした。（斎藤 聖子）