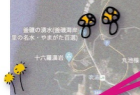


うららか

巡り学ぶ恵みと不思議
想い馳せる
人と水とカキフライ! 😊
職員レクリエーションを開催しました!

目下 下部 晃 宏 業務 部長 の ナイ チャーター ツアー

水原山 立派展望台
大平山荘
水原山 中野亭
丸池様
十六羅漢岩
道の駅



あいにくの空模様の中、開催決行となった宏友会レクリエーション企画。これまでも烏海山や月山など近隣の山への登山などを開催してきました。今回は朝7時に集合して自称ネイチャーボーイ?の目下部晃宏業務部長の先導の元、烏海山の恵みと不思議を学ぶ小旅行プランです。鉾立展望台でマイナスイオンをたっぷり浴びた後は伏流水がもたらす北庄内の豊かな水の恵みを体感できるパワースポット巡り。希少な美しい表情を見せてくれた丸池様、何とも神秘的な胴腹滝の様子をミャンマーへ情報発信! ランチは道の駅で地物カキフライとアジフライを堪能しました。地域の人や歴史、恵みに想いを馳せながら有意義な学びとリフレッシュの機会となりました。さあパワー充電完了っ、頑張ります〜!

涼しい / 胴腹滝

上半期消防訓練!



火元に近い場所から避難! 急げ!



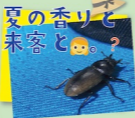
ホッとぎざやらくらい

お心遣い感謝

地域の1様より、新鮮なトマトを頂きました。
 入所中のH様ご家族より、新聞紙を沢山頂きました。
 地域の1様より、「おつな姫」という品種の枝豆を頂きました。ほなみて美味しく頂きました。
 地域の有志の方々より花壇の整備をして頂きました。いつもありがとうございます。



地物のメロンとさくらんぼフルーツの美味しい季節です。



うらら栄養ケアルーム

きゅうり きを食べよう!

夏によく食卓に登場するきゅうり。今回はその栄養価とサッパリ食べやすいメニューをご紹介します。
 ・カリウム・・・血圧を下げる作用があり、茹でると水に溶け出してしまうので、生で食べると効率よく摂取が可能。
 ・ビタミンC・・・日焼け予防・ストレスや風邪への抵抗力を高める作用があります。動脈硬化の予防にも。
 ・食物繊維・・・生活習慣病、便秘予防効果があります。
 ・β-カロテン・・・目の健康を保つ働きがあり、薄暗いところでも物が見えるのはβ-カロテンのおかげなのです。

胡瓜とさば缶の冷たいそうめん

●作り方●
 ①さば缶は、身と煮汁に分ける。
 ②胡瓜を薄切りにし塩をふって揉み込み5分置り。しんなりしたらキッチンペーパーで絞り水を切る。
 ③②をボウルに戻し、大葉とごま油を加えて和える。
 ④別のボウルに★の調味料とさば缶の煮汁を入れ、よく混ぜ合わせる。さば缶の身も加えてはぐし、だし汁を加えて軽く混ぜる。
 ⑤器に盛り付けたそうめんに④をかけて③をのせ。完成!



簡単レシピで作ってみてください! 美味いよ!

材料(2人分)

- そうめん 200g
- さば缶水煮 1缶
- 胡瓜 2本
- 大葉 6枚 (↑お好みで)
- 塩 小さじ1/2 (塩もみ用)
- ごま油 小さじ1
- だし汁 小さじ15杯 (水400ccだしの素)
- ★みそ 大さじ3
- ★すりごま 大さじ3
- ★おろし生姜 小さじ2

(管理栄養士 齋藤彩)

うららの専門職と聞いてみよう。

第28回

介護福祉士 金子紘也さん

今年のお盆は家族で思い出話を

うらら入所では、その人らしい生活を送れるようにと利用者様の趣味、習慣、生活歴、終末期の希望などをまとめた「人生会議ノート」を独自で考案し、ケアプランに取り入れています。

これまで聞き取りを行う際、利用者様が思い出せなかったり、離れて暮らしているご家族様だとあまり答えられないということがありました。

コロナが第5類となり、今年のお盆は久々に遠方のご家族や親せきの方々と会ってゆっくり過ごされる機会があるかと思えます。今年は是非、押し入れの写真を出して昔話をしながら家族を知るための時間を作ってみてはいかがでしょうか。

うららで使用している人生会議ノート



vol.9 私を動かすあの一言禁菜

調理科 藤原 まゆみさん



調理場での作業が多く、利用者様と触れ合う機会が少ない中、私を見かけると「今日も美味しかったよ。」とにこり笑顔で声を掛けてくれる利用者様。「ありがどの。」と、会話に自然と笑みがこぼれます。飾らないまっすぐな言葉がいつも私の支えとなり、元氣と頑張る意欲が沸いてきます。これからも喜んで頂ける美味しい食事を提供していきたいと思えます。

のぞいてみよう

通所リハビリテーションではレクリエーション活動として季節の飾り作りを行っています。折り紙などの手作業が好きな皆さんが集まって、ワイワイと制作を楽しんでいます。折り紙を折ったり、ハサミやのりを使って、それぞれ得意な作業を分担しています。色の組み合わせや飾り方なども皆で相談しながら共同作業で一つの作品を完成させています。

手作業は脳の活性化に繋がる、と言われていますが、完成後の達成感と制作チームの一体感がまた完成の喜びを一層大きくしてくれているようです。これからも素敵な作品を作っていきます。

医療法人宏友会 職員募集しています。

募集職種：介護職員(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、クラーク

※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



7月は七夕飾りを制作しました。



集中してまね!

(富樫 絵美)

ほくぶ通信

自分の体からのサイン

大きな便りのお話

今回は加齢に伴い排便が変化する理由と、良い排便習慣のための対策についてお話しします。

加齢に伴い排便が変化するわけ

- ①食事が減る
↓便の量が減り、腸の運動も減少するため便意を感じにくくなります。
- ②腸の動きがゆっくりとなる
↓便が腸にとどまる時間が長く、便が硬くなって出にくくなります。
- ③筋肉量の減少
↓排便する時に必要な筋肉が弱くなり、便を押し出しにくくなります。

理想の大便とは

色…茶色から黄土色

形…バナナ型(フツフツ切れない)

量…1回の排便で1〜3本程度出る

力加減…力まなくてもスルッと出る



良い排便習慣のために

★朝食は毎日食べましょう

腸の目覚めにもつながり、腸の動きを整えます。また、水分もしっかり摂りましょう。特に起床時コップ一杯の水を、

★水溶性食物繊維を摂りましょう

根菜類に含まれる「不溶性食物繊維」は、腸に刺激をもたらし便の量が増えてしまいます。キノコや海藻などの

★適度に体を動かしましょう

散歩や家事など日常的に運動を取り入れることで筋力が維持されます。また、腸への刺激にもなります。

★冷水で手を洗ってみる

冷水で手を洗うと副交感神経が刺激され腸の動きが活発になります。1日に数回、気づいた時にやってみてください。

次号は、水溶性食物繊維のお話と、便秘改善体操を紹介いたします。お楽しみに！

※本号資料…酒田市健康課 私の健康-排便の話より



ほくぶ Diary

年齢を重ねると徐々に鈍くなる暑さ感覚。認知機能の低下や筋肉量の減少、代謝など身体機能の変化が影響していると考えられますが、暑い気温下でスポン下を着用

されています。分厚い羽毛布団を掛けて休まれないたり、配慮が必要な時期です。ほなみでも定時で経口補水液を摂取するようにしていますが、暑い夏、熱中症対策を万全に、元気に乗り切りましょう。(大瀧 玲子)



3月の認知症カフェ 向日葵カフェ

●日時 8月19日(土) 14時〜15時
●場所 酒田市北部農民センター
☆当施設スタッフの専門職による認知症ミニ講座です。認知症介護への不安、疑問などお気軽にご相談下さい。
問い合わせ…ほなみ 佐々木 Tel.091-71225



お問い合わせ & お電話は こちらへ

担当 佐藤 岸 淵田

Tel.091-20002