

うららか

大物忌神社 例大祭

みこしてつなげ!

わっしょい
わっしょい!

豊年、未来への願い!



晴天に恵まれた5月3日、本楯大物忌神社例大祭が開催されました。今年も五色旗隊としてうらら職員も参加させて頂きました。コロナ禍前の賑わいが戻り、地域の皆さんとも笑顔で繋がる事が出来ました。ありがとうございました。関係者ならびにお祭りに参加された皆さん、大変お疲れ様でした。 (中澤 麻衣子)



うららにも立ち寄って下さいました。
もっけだの。

子供たちの元気なかけ声と
笑顔が届けたお神輿行列



これぞクールジャパン!



お心遣いへの感謝

入所をご利用頂いておりましたS様ご家族より、綺麗なフラワーアレンジメントを寄贈頂きました。ナーステーション前に飾らせて頂きました。



うららでは福利厚生でUAC「うららアグリカルチャークラブ」が活動中です。今回はしいたけ!



通所リハビリレクリエーション! 楽しみながら身体機能UP!



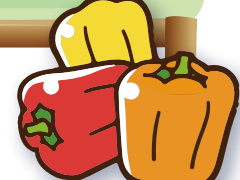
ノーリフトケアも日々進化 メーカー様のご好意でリフトのデモ機をお借りしました。

第3弾! 理事長の **エッセイ集**



上田診療所、うらら窓口にて絶賛販売中! ￥1,100(税込)

ホッとほっとやうらら



うらら栄養ケアルーム

パプリカの栄養について

これから旬を迎えるパプリカ。今回はその栄養素と簡単メニューをご紹介します。パプリカに含まれるβカロテンは体に入るとビタミンAに変化し、肌や粘膜の健康維持や免疫力をアップさせます。βクリプトキサンチンは脂肪を効率よく燃焼する働きがあり、ダイエットを考えている方におすすめです。ビタミンKはむくみ、高血圧予防に効果的です。葉酸は妊娠前・妊娠初期の女性は特に意識して摂取したい栄養素です。DNAの合成に必要で、赤血球の形成を助ける作用や胎児の発育に役立つ重要な働きがあります。

豚肉のスタミナ焼き

カンタンタヨ。



パパッと作れる簡単メニュー!

材料(1人分)

豚肉	40g
玉ねぎ	60g
おろし生姜	2g
にら	10g
パプリカ(赤・黄)	10g
醤油	5g
料理酒	2g
みりん	2g
サラダ油	1g

作り方

- ①フライパンに油・豚肉とたまねぎを入れ炒める。
- ②生姜・にら・赤パプリカを入れ更に炒める。
- ③醤油・料理酒・みりんを入れ、味を整えたら完成!

(齋藤彩)



総合調整室
支援相談員
斎藤 聖子さん

【出前講座】開催致します！

「地域貢献く地域に必要とされる施設へ」を、法人方針として掲げています。そこで、法人内の看護師やリハビリ職、介護福祉士、管理栄養士、社会福祉士など専門職が地域へ伺い、情報提供させて頂く機会の準備を進めています。例えば、高齢者の病気について知りたい、成年後見人について知りたい、又は、ずっとご自宅で過ごすための住まいの工夫についてなど、興味のあることや知りたいことなど、地域の皆さんからいつでもリクエストをお待ちしています。お気軽にうららまでお問い合わせ下さい。



vol.19 私を動かすあの言葉

介護福祉士 佐藤 佑樹さん



「なんとかなる」。適当な言葉に聞こえるかもしれませんが、面倒なことや難しいことを前にした時、つい憂鬱になったり、緊張してしまいがちですが、「なんとかなる」と考えることで気持ち前向きになり、リラックス出来る気がしています。本当に何とかなるのではないかと思える、私にとって魔法のこの言葉を携えてチャレンジしていきたいと思えます。



【左右差】について深掘り！

一般的に歩く際、左右の足で支える時間の割合が同じであると効率的にエネルギーを使え、安定した歩行が可能です。しかし麻痺等による疾患の影響や加齢に伴う筋力低下、脚長差など左右差が生じることで、ふらつき易く、不安定な動作となり、転倒のリスクが高まります。改善するにはリズムを意識して歩いたり、歩行補助具の使用などが有効ですが、治療やリハビリの必要性がある場合もありますので、一度、専門職にご相談頂く事も大切です。

トルトでは左右差の有無が把握でき、具体的な運動やアドバイスが示されます。(岸高之)

職員募集中です！

- 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、運転手
- ◆お問い合わせ◆上田診療所 村上

TEL 0234(27)3307

左右差の項目



医療法人 宏友会

ホームページ
リニューアル
しました！

↑QRコードからアクセス！

酒田市地域包括支援センターほくぶ

酒田市

ほくぶ通信

通所型B^{ビー}の紹介②

コミセンが運営する酒田市の「総合事業通所B型」。今月は本楯と南遊佐コミセンの活動について紹介します。

【もとたて2025プロジェクト】

毎週金曜日開催。自身に合った運動に参加できるよう、時間を2段階方式に行っています。

◎ヘルスアップ教室 13時30分～

講師指導のもと前半30分は椅子に座って筋トレ体操。脳トレ要素も交えた手先足先の運動もします。後半30分は和室に移動してストレッチ体操。「全身まんべんなく」を意識した運動ができます。

参加費1回200円

◎いきいき百歳体操 14時～

DVDを見ながら「かみかみ百歳体操」と「いきいき百歳体操」をしています。今日も来たぞ〜ノと笑顔で集まる皆さんに元気をもらいます。



ちょっとした角度に配慮するだけで効果UP!

【マイ夢の里プロジェクト】

参加費は無料

①いきいき百歳体操 10時～10時40分

②軽体操・健康講話 10時40分～11時20分

毎週月曜日開催(祝日の場合、翌日火曜日に振替)。②は週替わりで、外部から講師を招いての運動や地域の方で特技を活かした内容など多彩なプログラムとなっています。また、終了時間に合わせて移動販売車から来て頂いますので、ちょっとしたお買い物も出来ますよ。



オリジナルTシャツでのびのびと!



運動後の栄養摂取でこれまた効果UP!

【訂正とお詫び】先月の西荒瀬地区「健幸にしあらせ」の紹介で、月曜日と水曜日の写真が入れ替わっていました。関係者の皆様、大変申し訳ありませんでした。訂正してお詫び申し上げます。

お問い合わせ & お電話はこちらへ

ほくぶ

担当 佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



毎年、本楯の祭りに合わせ、てほなみの皆さんでメニューを考えるのが恒例です。今年はお菓子作りに力を入れたいとの声が上がリ、お団子を作ることにしました。よもぎの葉を漬すところから始めて、みんなで協力しながら集中して取り組み、美味しそうなよもぎ団子の完成です。完成したお団子を頬張りながら、よもぎの香りに季節を感じ、満足気な笑顔が印象的でした。また旬の美味しいメニューをみんなで考えて作りたいですね。(佐々木達也)



こげしてよく作ったもんだの!



ほなみ 10(9)7123

初夏の季節の送迎が一番心弾みます。鳥海山の雄大さと色とりどりの花々、キラキラと光る田んぼの水面に目を奪われ、自然と顔が緩みます。利用者様と同じ景色を見ながら表情を伺い、何を感じ、思っているのか想像しているひと時は実は好きなんです♡ (斎藤聖子)

編集後記

★E!★