

うららか

うららシアター文化祭 開催!

白鳥の飛来、鳥海山の冠雪と冬の便りが足早に届いた頃、うららでは「うららシアター文化祭」が本楯保育園の園児の皆さんによる元気な太鼓演奏で幕を開けました。入所ご利用者有志による歌、ほなみの皆さまによる歌と花笠踊り、通所ご利用者有志による歌の体操、そしてオカリナサークル「コンパーニョ」の皆さんのオカリナ演奏と続きます。どの発表も会場全体が一体感に包まれ、素晴らしい演奏に胸が暖かくなりました。素敵な初冬の思い出になったのではないのでしょうか。開催にご尽力下さった皆さま、ありがとうございました。

(地域貢献・SDGs委員会 佐藤 涼子)



入所のご利用者からは息の合った童謡を披露頂きました♪

数年ぶりにコンパーニョさんが来所！オカリナの優しい音色🎵

観客席も一緒に！



お知らせ

認知症カフェ、下記日程にて開催します！

- ・12月 2日(月)
- ・12月12日(木)
- ・12月19日(木)
- ・時間 13:30～15:30
- ・場所 うらら西ホール

日常生活で役立つ健康情報をご紹介します。お気軽においで下さい😊



もともと保育園の園児の皆さん力強い太鼓演奏を披露して下さいました😊



ホッとぎやうらいと

お心遣い感謝



地域の皆様、いつも花壇を綺麗にして下さり、ありがとうございます。



曹洞宗 山形県第三宗務所 婦人会様より、雑巾130枚を寄贈頂きました。



入所されていた様のご家族よりフラワーアレンジメントを頂きました！



すてきな音色にそわれて♪利用者さまのピアノ弾き語り



三回目の災害ボランティア！頑張ろう酒田！新潟、市内より駆けつけて下さった阿部様、長濱様 他と作業後にパチリ！



災害対策研修

土嚢作り体験！

うららの玄関にいるよ、いつ見つけられるかな？

香川

香川県では冬至にしつぽくそばという郷土料理を食べる風習があります。しつぽくそばとは牛蒡、人参、大根、油揚げ、鶏肉、こんにゃくなどを短冊切りにし、たつぷりのだし汁で煮込みます。そばの上にかけて薬味を添えた料理です。栄養たっぷりで身体の芯から温まるので、冷え込む冬至にぴったりですね。



(うらら 栄養・調理科)

京都

京都では冬至の時期に大根を食べる風習があり、寒い季節に健康を願う伝統行事です。大根を食べると病気になるという言い伝えがあり、無病息災を願いながら温かい大根をいただきます。



12月21日は「冬至の日」です。冬至とは一年のうち昼がもっとも短い日の事です。昔から一年の大切な節目としてお祝いする風習があり、南瓜料理やゆず湯等の習慣が今も残っています。冬至の日に南瓜を食べると風邪を引かない、ゆず湯は邪気を払う等といわれています。今回は各地域の冬至の風習についてご紹介します。

冬至について

うらら栄養ケアルーム



作業療法士 柳沼麻美さん

訪問リハビリ

「出来る」を増やす応援！

うららには、入所・通所リハ・訪問リハビリテーションがあり、各部門にはリハビリの専門職種が在籍しています。訪問リハビリでは、「〇〇したい！」気持ちを尊重し、自宅での生活が豊かになるようなお手伝いをしています。



訪問リハビリと出来る
マンツーマンで自宅での体の動かし方や運動方法など指導・助言を行います。
(※例えば転倒し、床からどうやって立ち上がらせたらいいか分からない、などの場合、介助が少しでも楽になるためにご家族への指導・助言も行っています。)
その他、杖など歩行補助具や病状に合わせた福祉用品の選定、ベッド周辺の環境調整の助言などを行います。
特に退院直後から概ね2週間の過ごし方がその後の身体機能に大きく影響を及ぼします。早期対応が重要です。
ご興味がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい！

vol.5 フライベイト ワタシはばやし

クラーク 高橋麻里さん

ある時は娘の悩みを真剣な顔で聞いてくれるセラピスト。またある時は、寝ながら大声で笑ったり鳴いたり、寝言を言ったりイビキをかいたり、睡眠妨害モンスター。さて、その正体は…我が家のヒーロー、その名もごん太。今日もお供しながら運ぶを掴み取る為、さすらいの旅に出かけるのであります。(15分位だけどね。)



のぞいてみよう！

クリスマス 開催されました！

ついに迎えた「コミセン祭」。私達は「うらら通所リハビリ」としてお祭りの2日目に出店しました。制作に関わった利用者さまにもお店に立って頂き、オリジナルハンドメイド作品を販売しました。商品の制作段階では「本当に売れるかなあ。」と心配していましたが、結果的には大盛況。準備した商品をほぼ売り切る事が出来ました。

今回の出店を通して子供達からご年配の方まで幅広い年代の方々が笑顔で交流されている姿をみて、私達が目標としていた地域との交流を意識した社会参加活動が出来たと思います。出店に関わって頂いた利用者さま、地域の皆さま、ご協力ありがとうございました。(武田駿平)



うららマルシェ ほぼ完売で大盛況！

職員募集中です！

- 募集職種 (急募!!) 管理栄養士
- 【急募!!】調理師、看護師(准看可)、
- 介護職、PT、OT、社会福祉士、支援相談員

TEL 0234(27)3307

医療法人 宏友会

ホームページのぞいてみよう!



↑ QRコードからアクセス!

ほくぶ通信

アイフレイル



人は外界からの情報の8割を目から取り入れています。快適に暮らすために目の健康は欠かせません。アイフレイルとは加齢に伴う目の機能低下のことです。2021年に日本眼科啓発会議で提唱されました。

アイフレイルチェック!



6	⑥まぶしく感じやすくなった	1	①目が疲れやすくなった
7	⑦はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	2	②夕方になると見えにくくなるが増えた
8	⑧まっすぐの線が波打って見えることがある	3	③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
9	⑨段差や階段が危ないと感じたことがある	4	④食事の時テーブルを汚すことがたまにある
10	⑩信号や道路標識を見落としそうになったことがある	5	⑤眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが増えた

いくつ当てはまりましたか?

0...目は今のところ健康です
1...目の健康に懸念はありますが直ちに問題があるわけではありません
2以上...アイフレイルかも
しれません



アイフレイルの原因となる病気には白内障、緑内障、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性症などがあります。目の病気の多くは病状が進行しないと自分では気がつきにくいといわれていますので、年1回の健康診断では視力検査だけでなく眼圧検査の追加をおすすめします。またアイフレイルが心配な方は定期的に眼科専門医を受診し、検査や治療について相談しましょう。快適に暮らしていくために目の健康を守っていきましょう。

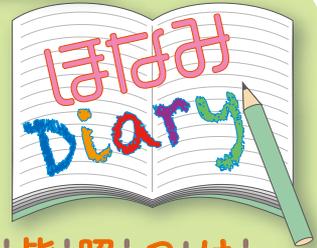
※前号「すこやかマスターズ」について
各事業所の利用料金を記載しておりませんでした
*福祉のひろば: 500円/回
*てとて中町: 500円/回
*うらら: 650円/回

送迎を利用しない場合も同じです。

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)2002



うららシアター文化祭に向けて、フォトスポット制作を行ってきました。題して「夕日に照らされた五重塔と紅葉」。皆さん手先が器用で、コツコツと熱心に取り組まれました。五重塔が映えるように、紅葉の置き方にもこだわりましたよ。一方、文化祭ではほなみチームは歌と踊りを披露しました。

踊りをされていた利用者さまにご指導頂きながら準備を進めました。得意なことを続けながら、今年の冬も楽しく過ごしていきたいと思います。スマイルを大切に支援していきたいです。(小野寺 佳穂)

ほなみ TEL(91)7123



ここさだけこの色
い(良)あんながの!

認知予備力強化に思考を伴うライフワークのすすめ。習慣化した行動には頭のCPUはそれ程必要としない。一方、対情報ではどうか。各種メディアの操作された情報伝達が何かと話題だが、何を是で非とするのか「判断のため」の思考は何かとし難い世の中。多様が認知されるなら「こそ」自家思考は大切にしたい。黒金広告情報に翻弄され、もはや思考停止な晩秋 2024 (矢島 慎也)

編集後記