

うららか

うらら特別講演会 開催しました！

地域とともに歩む これからの20年へ



栗谷 義樹 先生

地域医療連携推進法人
日本海ヘルスケアネット 代表理事



先日、うららを会場に「これからも地域とともに歩む おらだの医療・介護・福祉」と題し、地域医療連携推進法人 日本海ヘルスケアネット 代表理事である栗谷義樹先生を講師にお招きして特別講演会を開催しました。

少子高齢化・人口減少が深刻な問題となっており、酒田市では2040年にはおよそ10人に5人が高齢者になると見込まれています。この地域でも年々空き家が増え、先日は唯一のスーパーが閉店しました。医療介護・福祉の領域においても医師の高齢化や人材不足でサービス提供体制を維持出来ないなど予想を上回る速さで問題が浮き彫りになっています。私たちとしても時代の変化に対応しながら、これからの10年20年を見据えて事業を持続させ、地域の医療介護・福祉資源が地域の強みとして必要とされるよう、一丸となって取り組んで参りたいと考えております。ご多忙の中、講演会にご参加下さりありがとうございました。引き続きお力添えの程、よろしくお願い致します。

(矢島 慎也)

お心遣い感謝

・入所ご利用のH様ご家族より、新聞紙・チラシで作られたゴミ箱・未使用パッドとオムツをご寄贈頂きました。
・通所ご利用のM様ご家族より、編み物のシートカバーをご寄贈頂きました。



通所でお茶会を開きました！



おいしくな～れっ！



活動発表会
日々の取り組みを
共有しました！



ビーンズ本楯様から
頂いた啓翁桜
一気に開花宣言

ホントにざやうらい

肉豆腐

うらら栄養ケアルーム

短時間で作れてたんぱく質も食物繊維もしっかり取れるうらの人気メニューをご紹介します。水は入れなくても食材の水分となめこでとろみがついてトロツと全体がまとまり食べやすくなります。甘い味付けなので仕上げにお好みで唐辛子をかけることで味に締りが出てオススメです。

作り方

- ① なめこを洗って水気を切る。豚肉は5cmくらいの長さに切る。豆腐は大きめに切る。長ネギはななめに切る。
- ② 調味料でなめこを中火で焦げないように煮る。
- ③ 煮なめこに肉をいれほししながら煮る。
- ④ 肉に火が通ったらネギと豆腐を入れ味がしみるように中火で煮て完成。

(うらら栄養・調理科)



第48回



リハビリテーション科長
作業療法士 土井隆寛さん

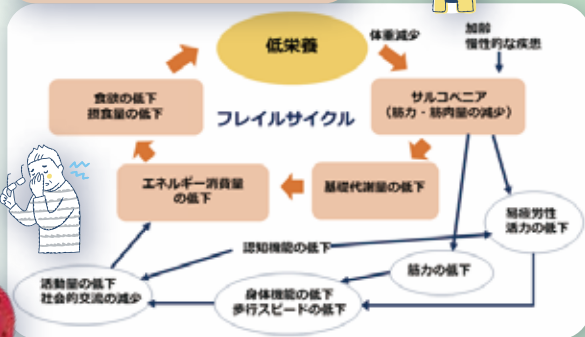
フレイルってなあに？

最近「フレイル」という言葉を耳にすることが増えていませんか？

これはわかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。多くの方はフレイルを経て要介護状態へと進むと考えられていて、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

仕方ないと諦めている方もいるかもしれませんが、早く予防的な対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があります。予防策については次号へ続く。

フレイルが心身に及ぼす影響



vol.9 フライベイト★ワタシはよし

介護福祉士 三浦弘喜さん

昨年職員の柿崎小百合さんから譲り受けた「みゆき」という品種のメダカを紹介したいと思っています。

これまで生き物を飼った事はなかったのですが、興味と癒やしを感じ、水質のpH管理や水草の交換、ろ過器、照明の設置などといった水槽の管理に着手し、興味本位のはずがペットとして本格的に飼育しています。

今では繁殖にも成功して生まれたての小さなメダカが一番の癒やしです。家族からは無駄遣いと言われていますが今後も癒やしを求めて育てたいと思います。



一緒に胸郭ストレッチ！

スー



フー



①両手を腰の後ろで組み息をゆっくりと吸う。

②息をゆっくり吐きながら両腕を後方へ伸ばす。



ぞいてみようっ
呼吸筋を鍛えて
体調維持！

気温が高くなり、マスクの中も蒸れて呼吸しにくい事が増えてきていませんか？こんな時こそ、胸郭をしっかり広げ、楽な呼吸をしていきましょう。

酸素がめぐり呼吸も落ち着いてきます。ストレスを感じ易い、体調不安定となり易い、季節の変わり目。呼吸筋を鍛えて姿勢よく、元気に過ごしていきたいでしょう。

(理学療法士 佐藤真紀)

職員募集中です！

募集職種①【急募！】管理栄養士、調理師、看護師（准看可）、介護職員、PT、OT、社会福祉士、支援相談員
お問合せ②老健施設うらら 日下部

TEL 0234(28)3131

CHECK!! フロクやってます
うららのホットな話題をお届けしています😊
QRコードから覗いてみて！

ほくぶ通信

あらためまして！

「包括ほくぶ」です！

包括とは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を持続けられるようにするために設置されている「高齢者の介護・医療・福祉など幅広く相談できる窓口」です。

令和7年4月1日からの包括ほくぶ

包括ほくぶの「名称」「住所」「電話番号」は変わりません。相談があるときは、まずは今まで通りお電話下さい。職員が相談・支援致します。

● 変わる事

今まで包括ほくぶは西荒瀬学区と鳥海学区（上田地区・本楯地区・南遊佐地区）を担当していました。令和7年4月からは、包括ほくぶと包括やわたが協働して八幡地区と鳥海学区と西荒瀬学区を担当します。従来の圏域を保ちつつも2つの圏域を2つの包括が協力して担当していきます。



また、令和8年4月からは、門田地区を含む西荒瀬学区は包括なまちが担当となります。

なぜ包括再編なのか

酒田市は平成18年に、10圏域に分けて包括を設置しました。設置から20年近く経ち、地域の人口減少と高齢化が予想以上に早く進み、そして相談される内容も複雑化してきました。そこで、国の基準に従って圏域や職種の配置を見直して、7圏域へ再編することになりました。

こんなときはお電話を！

介護保険のこと、地域内の通いの場のこと、介護予防に関する事等、お気軽にご相談ください。

これから高齢者の皆様や地域の活動を支援していきます。ご希望の内容に合わせて講話も行っております！

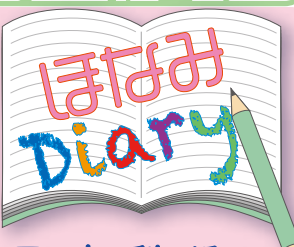


お問い合わせ
& お電話は
こちらへ

担当 包括ほくぶ

佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



3月、春のお彼岸に先んじて、ほなみでは「ぼた餅作り」を行い、利用者の皆様と一緒に取り組みました。蒸したもち米を利用者同士で協力しながら潰し、丸めてあんこを包み、真剣な表情から笑顔まで見られ、作る工程も楽しく過ぎていきました。

手先を使う作業に皆

様真剣で、完成したば

た餅は形も大きさも個

性豊か。お茶と一緒に味

わい、「うめの」と会話

が弾みました。季節を感

じるひとときとなり、参

加者全員で一足早い春を

共有できました。

（川俣 京平）

ほなみTEL(91)7123



おいしいぼたもちできました！

毎朝背中が見えなくなるまで小学生の息子を送るのが私の唯一の日課。何度もこちらを振り返り、倒れんばかりの大きいランドセルを背負ったあどけない姿から早6年、気づけばこの春から中学生に。これまでの素敵な想い出、経験を未来に繋げていけるようそっと見守りながら、これからも逞しくなったその背中を見送り続けていきます。（中澤 麻衣子）