

うららか

令和7年度



入社式・辞令交付式

ようこそ宏友会へ！

新たなチャレンジ頑張ろう



令和7年度が始まりました！先日、うらら西ホールに職員が集って入社式・辞令交付式が行われました。宏友会では国際色豊かに15名の新入職員を迎え、大変賑やかな式となりました。新入社員の皆さんの意気込みを聞いていると、大変心強く感じましたし、利用者・ケアへ対する姿勢は私たちと一緒に、初心にかえる想いです。

地域の皆様に必要とされるケアを提供していけるよう、スタッフ一同頑張っていきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

(斎藤 聖子)

お心遣い感謝

・元職員のK様より衣類をご寄贈頂きました。
・南遊佐のN様より、オムツとパッドをご寄贈頂きました。



食事摂取量測定アプリ
「めしパジャ」実証実験！
ドリギー株式会社 太田晶景氏
が来所しました！



新入社員研修
難題はチームで解決！

利用者様からの
素敵な贈り物 📺



酒田港に寄港した
ダイヤモンド・プリンセス号！
晴天下でパチリっ！



ホッとほららら

具沢山！味噌汁

うらら栄養ケアルーム

春野菜の美味しい季節になりました。春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養が豊富で冬の寒さに疲れた身体へ元気を与えてくれます。また、他の季節に比べて柔らかく甘みが増すのも特徴です。
今回は春キャベツと新玉ねぎをたっぷり使ったうららでも人気の具沢山味噌汁を紹介します。



栄養満点！

材料(3人分)

- ・春キャベツ 3枚
- ・新玉ねぎ 1/2個
- ・ぶなしめじ 1/2個
- ・厚揚げ 3枚
- ・豚バラ肉 100g

調味料

- ・味噌 25g
- ・料理酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・顆粒だし 20g
- ・熱湯 600cc

(うらら 栄養・調理科)



リハビリテーション科長
作業療法士 土井隆寛さん

フレイルの予防策は？

予防策① バランスの良い食事

たんぱく質を豊富に含む食材を両手に乗るくらいの量を食べることが1日のたんぱく摂取量の理想

予防策② 口腔機能を保つこと



口腔の体操（咀嚼機能訓練）

舌、くちびる、頬、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の維持・向上をはかることができます。「口の体操」を毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。



予防策③ 適度な運動や社会活動に参加する



バランスの良い食事と適度な運動習慣はワンセット！効果も実感しやすいと思います。



vol.10 フライベイトワタシはよし

介護福祉士 堀幸泰さん



せっかくの休みの日であっても何故か早起きしてしまう私。休みが近くなると天気を気にして、いざその日になるとほぼ洗車に時間をかけています。欲しい道具はネットの口コミやYouTubeからの情報を基に買い集めています。そんな自分に家族は苦笑していますが、ドライブへ出掛ける前準備として磨いています。とはいえ、ほとんどやっていることは自己満足の世界です(笑)



のぞいてみよう

深い呼吸で姿勢改善と免疫力アップを目指そう

だんだんと春の暖かさを感じられ、外出・散歩と出かける機会が増えてきている事でしょう。しかし、世間では感染症が落ち着いては流行つてと繰り返しています。体調管理のひとつ、免疫力アップのために「体幹のストレッチ」を行い、深い呼吸ができるようにしていきましょう。

両手を後ろで組み息をゆっくり吸う。

息をゆっくりとはきながら両手を上に伸ばし背伸びをしていく。

元の姿勢に戻りゆっくりと呼吸する。



背筋が伸び、多くの空気を取り込めるようになります。体調を崩さずこれからも元気に生活していきましょう。(理学療法士 佐藤真紀)

職員募集中です！

募集職種【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 老健施設うらら 日下部

TEL 0234(28)3131

CHECK!! フログやっています
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



2025すこマス紹介

酒田市の介護予防事業サービス「酒田市すこやかマスターズ」の予定をお知らせします。

介護認定や事業対象者の認定を受けておられない方が対象です。

(参考資料：酒田市高齢者支援課より)

福祉のひろば

水曜日 7/29/24

金曜日 7/49/19

◎時間 14時(水・金どちらも)

◎料金 1回500円

★姿勢分析システム「スポーティブ」を使って、立ち姿勢、椅子に腰掛けた姿を写真に撮って分析、自分の歩く姿勢やいつまでも若々しくいられるよう姿勢改善のための自分にあったトレーニングをします。

じよさね棒やバランスディスクなど面白いアイテムを用いた軽体操、天井から吊したベルトを用いた運動や脳トレを兼ねたレクリエーションも行っています。



曜日はどちらかのみ

うらら

木曜日 5/87/24

◎時間 13時30分から

◎料金 1回650円

★体力測定アプリを用いた評価で客観的に身体機能を把握頂けます。結果を参考にしながら状態に合った運動を提案します。下肢筋力・バランス力・歩行能力の維持改善で転びにくい体をつくり、生活機能の改善を目指します。普段の生活に照らし合わせたリハビリ専門職による健康ミニ講話もあります。



お申し込みはほくぶまでお電話ください。送迎つきですが、自家用車でいくことも可能です。お申し込みの際にご相談ください。

包括新体制！

今年度から包括ほくぶと包括やわたで新第6圏域(概ね鳥海八幡中学校学区)を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。



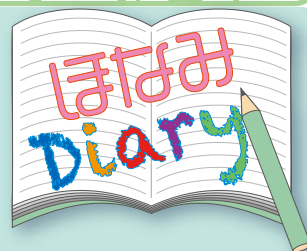
ほくぶ

担当 佐藤(涼)

担当 佐藤(真)

TEL(28)2002

お問い合わせ
&お電話は
こちらへ



暖かい晴れた日に散歩がてら近所まで花見に出掛けました。保育園の満開の桜を見上げて「あやー、綺麗だごとのお。」

「今年もいいあんべ咲いたの。」笑顔の花も咲きました。すると、

「団子でも食べながらだば最高だんどものお。」と誰かの一言。

「んだば、咲いでるう

ぢにお団子を作てま

だ花見さ来よ！」

話の花も咲き、楽しい

春のひと時となりました。

(高橋典子)

ほなみTEL(91)7123

桜満開！



4月に包括ほくぶからうららの支援相談員に異動となりました。8年ぶりのうららはデジタル化がかなり進んでいて、浦島太郎の気分です。日々過酷な作業効率向上、働き方改革を目指して尽力してくれた方々に頭が下がります。ほくぶでは地域の活動に携わり、たくさんの方と接することができてとても勉強になりました。元気でした。ただ、その一番ですが、万が一お困りの際はご相談下さい。(岸里子)