

老健だより

第356号

発行

山形県酒田市本楯字前田

127-2

医療法人 宏友会

老人保健施設 うらら

TEL0234(28)3131

発行責任者 矢島 恭一

うららか

大物忌神社 例大祭

わっしょい！
わっしょい！

田んぼに水が入り、雪解け進む逆さ鳥海望む本楯地区で恒例の大物忌神社例大祭が執り行われました。少子高齢化が進む中ではありますがお神輿を引く子供たちの声が村中に響いて、お祭りを心待ちにされていた地域の皆さまの笑顔がとても印象的でした。今年、うららからモンゴル人の3名もお神輿隊に参加させて頂きました。初めての祭りの衣装を纏って“クールジャパン”な楽しいひと時を過ごせたようです。関係者の皆さま、大変お疲れ様でした。

(広報委員会)



奴振りの皆さん



華麗な舞を
ご披露頂きました。

今年もうららチームは国際色豊か
お神輿行列に参加しました！



ハジとぎやらりい

ある日の田園(吉田の通り) マジックアワー!



雨にも負けず
本橋保育園の園児の皆さんが
踊りを披露しにきてくれました!



介護老人保健施設ナーシングホーム
さくらんぼの皆さんが来所されました。
老健における業務のことやICT、
人材について情報交換を行い、大変
有意義なひと時となりました!

通所でさつまいもの
苗植えを行いました!



うららに咲き誇る花々



(うらら栄養・調理科)

材料(2人分)	
ナス	3本
ピーマン	2個
サラダ油	適量
【合わせ調味料】	
みそ	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1
ゴマ油	少々

甘辛こつてり ピーマンとナスの みそ炒め

●作り方●

- ①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、ひとくち大に切る。
- ②ナスはガクとヘタを切り取り、ひとくち大に切り多めのサラダ油で中火で炒める。
- ③柔らかく火が通ったら、ピーマンを加えて炒め合わせる。この時に野菜の水分と油が乳化した液体が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
- ④【合わせ調味料】を加えて炒め合わせ器に盛ったら完成。



これからが旬のピーマンとナス。ピーマンは糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールの吸収を抑制し、体外への排泄を促します。また腸を刺激し、便を出しやすくする働きがあります。ナスはカリウムを豊富に含んでおり、余分な塩分や水分を体外に排出する効果があるとされています。高血圧の予防やむくみの解消を促進します。

うらら栄養ケアルーム

うららの専門職さ聞いてみよう。

第50回

施設ケアマネジャー

佐藤 一美さん

自宅で安全



安心に

くらせるように

うららには、入院後、家での生活に不安を感じて入所されている方が多くいらっしゃいます。リハビリをして良くなっても、実際に家で生活出来るのかと心配になることもあると思います。そんな時は、ご本人様と一緒に自宅へ出向くことも可能です。自宅には僅かな段差があったり、畳や布団といったうららとは違う生活スタイルがあります。家での生活をイメージして見えてきた、新たな課題をもとに更にリハビリを行ったり、帰ってから利用する在宅サービスについても考えていきます。『自宅に帰りたい(自宅みたい)けど不安がある』その様な時はお気軽にご相談下さい。

vol.11

フライング

ワタシは

作業療法士

村形 麻緒さん



私の趣味は旅行とサウナに行くことです。最近では、北海道や箱根温泉に行きました。その土地の美味しい物を食べ歩きしたり、自然に触れたりすることで非日常感を味わうことができ、心身共にリフレッシュできます。また、サウナに入り、たくさん汗をかけた後に、外気浴で整う時間は至福のひとつです。これから様々な観光地やサウナがあれば是非教えて下さい！



通所リハの

今年度の

通所リハビリの活動について

活動について

昨年度うらら内の活動を越えて、社会参加を目的に本橋コミセン祭りで模擬店を出店しました。夏頃から、リハビリ専門職員と共に作品作りを行い、販売、当日は売り子の役割を担い収益金も得て、楽しく活動を行うことが出来ました。

今年度は更にスケールアップを目差して、作品作りだけでなく模擬店を運営するなど様々な分野で今まで経験してきたことを活かしながら、利用者様の力を引き出して行けるような活動を行っていく予定です。頑張ります！(岸 高之)

昨年出品した数々。あっという間に売り切れました！



黙々と作業に取り組む 真剣な眼差し！

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、ケアマネジャー

お問合せ② 老健施設うらら 日下部

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！



クイズ もうすぐジメジメ梅雨の季節がやってきます☔さて、傘はいくつある？(答えは次頁)

ほくぶ通信



最近の

詐欺・トラブルについて

近年、オレオレ詐欺をはじめ、巧妙な手口で金品を騙し取る多種多様な特殊詐欺が横行しています。「私は大丈夫!」と思うことが一番危険です!そんな身近に潜む詐欺、トラブルについていくつか事例をご紹介します。

ケース1

「2時間後に電話が使えなくなります。オペレーターと直接話す方は1番を」など自動音声流れる。自動音声の電話はすぐに切ることが大切です。

ケース2

総務省やNTTだけでなく警察や金融庁、銀行や携帯電話会社など実在する企業や役所を名乗ってくるケース。

ケース3

1+44から始まる国際電話番号からの発信。詐欺に利用された電話番号のうち、約62%が国際電話番号なため、より注意が必要です。

詐欺被害防止対策



相手を確認してから電話に出よう心がけましょう!

おかしいと思ったらすぐに相談!

・酒田市消費生活支援センター

☎0234(26)5761

・消費者ホットライン

☎188(いやや泣き寝入り)

・酒田警察署

☎0234(23)0110

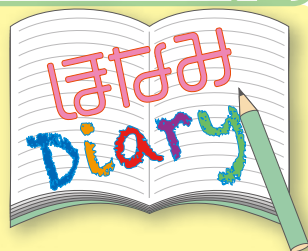
詐欺の手口は年々新しくなります。酒田市出前講座(無料)を利用してみませんか?酒田市消費者センターの方が、最新情報を教えてくれます。

(参考資料) 酒田市出前講座「かしこい消費者になろう!」消費生活相談員

お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当 佐藤(涼)
淵田 ◆ 佐藤(真)

TEL(28)2002



ある晴れた日、ほなみ畑でジャガイモ定植を行いました。

品種は「メイクイン」。畑を耕して、畝を作り、「この位の間隔でどうだ?」「いつ頃収穫だの、頑張らねばね」と意気込みが聞か

れました。毎日の水かけも楽しみの一つです。

メニューにすると何がいいか聞いてみると、

じゃがバターやコロッケ、

肉じゃが、ポテトサラダ

など美味しそうな

メニューが次々とあがり

ました。今から収穫が

楽しみです。ご期待下さい。

(伊藤 静枝)



ほなみ畑(91)7123



うめなでぎっといちゃ〜

6月には、代表とも言えるアジサイを始め様々な花が梅雨時期でも楽しめます。昨年、入所者のご家族とお互いの庭のアジサイの話になり苗を頂きました。水をあげ大切に育てていましたが、冬場一時瀕死の状態になったりもし、花好きの私の家族が植え替えたり越冬することができました。現在、大きな葉っぱと小さな蕾がたくさんついています。今から何色の花が咲くのかとっても楽しみです。(伊藤 真優美)