

うららか

世代超えるメロディ 子供たちのコーラス 郷音ナっ!



鳥海小学校6年生の皆さんがうららを訪問し、合唱曲「翼をください」と「おぼろ月夜」2曲を披露して下さいました。幼少期を懐かしみながら共に歌を口ずさむ利用者様の表情が和らぎ、次回のリクエスト曲まで出るほどの大盛況でした。また、合唱後の交流の時間では「昔はどんな遊びをしていましたか？」など積極的に質問する児童の皆さんの優しくも真剣な眼差しが印象的で、我々職員もこの交流を大変嬉しく感じました。高齢者と接する機会が少ない現代の子ども達にとっても、お年寄りを敬う心を育むひと時になってくれれば幸いです。鳥海小学校6年生の皆さん、暑い中ありがとうございました。



素敵な歌声を披露して下さいました
6年生の皆さん、ありがとうございました！

天然の笹の葉を使って
笹巻き作りをしました！



常食用

えん下食用

管理栄養士 高橋 真由さんの
ご自宅でとれた梅で
梅シロップ作りをしました！



完成が楽しみです！

ホッとぎやう



美味しいトマトが
出来ますように🍅



手作り紫陽花
綺麗に出来ました！



入所の花壇へ
花の苗植えを行いました！

うらら栄養ケアルーム

トマトのマメ知識

トマトの赤色はリコピンの色。
ビタミンEの100倍以上も高い抗酸化力を持つといわ
れています。一方、トマトの中には黄色やオレンジ等の
変わった色をしたものがあります。
これは、β-カロテンやアントシアニンといった別の栄
養素が多く含まれています。

夏にサッパリ！

トマトと豚しゃぶの

わさポン和え

材料(2人分)

トマト 2個
豚ロース肉
(しゃぶしゃぶ用) 200g
生姜 1/2個
青じそ 5枚
みょうが 1個
【わさポンだれ】
ポン酢醤油 大さじ2
オリーブ油 大さじ2
おろしわさび 小さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、豚肉をさつとぐぐらせザルにあげて冷まし、食べ易い大きさに切る。
- ② 生姜は皮をむき、青じそ、みょうがとともに千切りにする。
- ③ トマトを6等分に切る。
- ④ わさポンだれの材料を混ぜ、トマトを加えさつと和える。
- ⑤ ②をのせて出来上がり！

(うらら栄養・調理科)

青じそと
ミョウガで
夏感UP🍷



オムツの種類と選び方について

オムツ内の漏れは皮膚トラブル等の原因になります。蒸れの予防には身体に合ったオムツ選びが大切になります。

まずは外側オムツの選び方。パンツタイプはウエスト、テープ止めはヒップに合わせてサイズを選びます。

どちらも足回りに隙間ができない位のサイズを選びましょう。製品によっては、ギャザーが高いものや背中漏れ防止ポケットが付いているものもあります。

内側のパットは、吸収回数や夜用、吸収が早いもの、軟便漏れを防ぐパットもあります。様々な製品があるので、合う製品を探してみるのも良いでしょう。

次号では正しいパットの当て方についてお話します。



尿とりパッド テープ止めタイプ パンツタイプ

vol.12 プライベート ワタシはなし

介護福祉士 渡部 明穂さん



私は以前からシンガーソングライターの米津玄師(よねづけんし)さんにハマっており、ライブに行くことがずっと夢でした。初めて当選したライブツアーはコロナの影響で中止となりましたが、念願が叶い、家族でライブに行くことが出来ました。圧巻のスケールでの演出・生歌に浸りながら約2時間半ライブの空間を満喫し、楽しい家族旅行となりました。来年のライブにもぜひ行ければいいなあと密かに願っています。



文化祭に向けて制作スタート

今年も秋の文化祭に向けて各曜日・グループごとに出品物の制作をスタートさせています。私達のちくちく(裁縫)グループでは、アームカバーやエコバッグを作っています。昨年作ったエコバッグよりも難易度が上がり、手順が多く難しいですが試行錯誤しながら進めています。縫い方などで困った時は、みんなで意見を出し合いながら、より良い物が作れるように頑張っています。手先を動かすことで脳が活性化し、認知機能の維持に繋がります。また、自尊心の向上や達成感を味わうことができます。出店まで、協力し楽しみながら、皆さまでに喜んでいただける作品が完成するように頑張ります。(村形 麻緒)



完成品！まるで売り物のよう♡

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、理学療法士、作業療法士、社会福祉士支援相談員、介護支援専門員

お問合せ▶ 老健施設うらら 日下部

ブログやってます

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

熱中症を 予防しよう！



熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。適切な対策を理解し、熱中症を予防しましょう。

暑さを避ける、身を守る

【室内では】

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・天気予報などで暑さ指数も参考に



【屋外では】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



【からだの蓄熱を避けるために】

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



こまめに水分を補給する

室内・屋外関係無く、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。熱中症対策としておすすめの水分は、経口補水液やスポーツドリンク、味噌汁、甘酒、牛乳などが適しています。

！特に注意が必要な方

- ＊熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。
- ＊障がいのある方も、自ら症状を訴えることが困難な場合があるため、特に配慮しましょう。

コウコウ



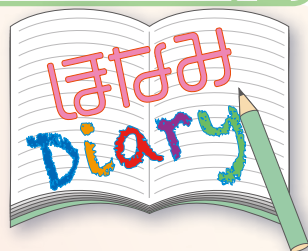
「参考資料」 厚生労働省

熱中症予防のための
情報・資料サイト

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



ほなみでは、身体機能の維持のために10分程度の骨盤底筋体操をしています。丸く並べた椅子に腰掛け、みんなで体操を始めます。足を交差しながら声を出してカウントしながら進めます。そして最後は深呼吸。

いつもとは違った動きに「わがらね。」「効いでるような気がするの。」「など、感想は様々。効果が出るよう今後も楽しく続けていきたいですね。

(鈴木寛子)

ほなみTel(91)7123



いちにさんし！

先日、小学生の娘の運動会に参加してきました。6年生にとっては小学校最後の運動会。一生懸命に仲間を応援する姿や、大きな声を出して盛り上げ、楽しもうとするその姿は、大きな感動で胸がいっぱいになりました。気づけば勤続20年を過ぎ、ちよとしたことですが、感動する年齢になりました。(樋渡 紀美江)

編集後記