

うららか

北の大地で想いはせる

この地域の

プライマリ・ケア

delicious



6月20～22日にかけて札幌にて開催された「第16回 日本プライマリ・ケア 連合学会学術大会」に参加してきました。テーマは「そこ・そこ」のプライマリ・ケア。「そこ・そこ」には各々の関わる場所や地域、コミュニティという意味の「そこ」と、「ほどよい」という意味で使う「そこそこ」が掛けてあるそうです。プライマリ・ケアは多くの人に関わって提供する医療であり、矢島理事長が目指す地域医療・介護福祉の形でもあります。プライマリ・ケア認定薬剤師が参加するプログラムでは、プライマリ・ケアの5つの理念「近接性」、「包括性」、「協調性」、「継続性」、「責任性」について理解を深め、全国各地から参加された薬剤師の方々と交流することが出来ました。また、某コーヒーチェーンが家庭医、地域住民とウェルビーイング(心身・社会的に良好な状態)を目指し、取り組む事例報告など大変興味深い話を聞くことが出来ました。私たちにもこの地域の資源や産業など強みを活かした方法がありそうです。地域の皆様よりお知恵やお声頂きながら地域が元気になる企画を模索していきたいと思います。(矢島 慎也)



会場と宿泊先の往復でしたが、ご当地グルメは確実に押さえてきました🐱。



WELCOME
TO THE TEAM



本橋に開設したJOP協同組合 山形営業所より、
待ちに待った特定技能の4名が入職されました。
遠いミャンマーから、ようこそうららへ！



入所ご利用者の皆さんで
セタオブジェを作りました★



苑同



お知らせ

8月13日(水) 20:00より
酒田FMハーバーラジオ様
のご協力の元、本橋保育園の
花火に合わせて子供達の元
気な声をお届けします！
楽しみです。

お心遣い」に感謝。



通所リハビリご利用の佐藤善太様より
ウォーカーをご寄贈頂きました！



美味しそうなミニトマトが
なりました🍅

うらら栄養ケアルーム

夏野菜(枝豆、トマト、茄子、胡瓜、ピーマン等)は、
疲労回復に役立つ栄養素を豊富に含んでおり、夏バ
テ対策に効果的です。中でも枝豆にはビタミンB1
や葉酸が多く、貧血予防効果も期待できます。
タコは、高タンパク質、低脂質、低カロリーで、ダイエッ
ト中の食事にもオススメです。

そんな枝豆とタコを使った炊飯器でできるタコ飯
をご紹介します。ぜひこの夏、食卓
に取り入れてみてくださいね！

枝豆入りタコめし

材料(2合分)

- ゆでタコ 150g
- 米 2合
- 枝豆冷凍30さや (約100g)
- 調味料
 - めんつゆ大さじ4 (濃2倍)
 - 塩 小さじ1/2
 - 酒 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 生姜の千切り1片分 (約20g)

作り方

- ①タコは一口大に切る。
- ②米はといで炊飯器に
入れ、調味料を加え
2合の目盛りまで水
を足して軽く混ぜる。
- ③タコを加えて通常
モードで炊く。
- ④解凍した枝豆を③に
加えて混ぜて完成！

(うらら栄養・調理科)



彩りも綺麗
食欲UP🍴

オムツの機能を生かすポイント

① ギャザーの機能を活かす。

オムツや尿取りパットのギャザーをしっかり立て、オムツのギャザーの内側にパットを収めましょう。

② 尿取りパットが最も吸収する場所を陰部に当てる。

③ 身体とオムツの間に隙間を作らない。

女性にはパットの表面を山折りにして恥骨を覆うように。男性にはパットを谷折りにして陰部を包むように当てましょう

④ オムツ全体をずらさない。

オムツのテープは足側から上向きに、腹部側のテープは腸骨の丸みに沿わせるように下向きに止める。



vol.13 プライベートワタジはなし

事務・SE 海藤 賢

私の趣味は健康を維持する為の取り組みです。40代になってから、体重20kg減少、爪がもろくなり、風邪を引き易くなり、不眠症になり…と、心身ともに不調状態が続いていました。そこで食べ物や運動、生活習慣全般で良いとされるものをとにかく実施するようにしています。うららのご飯を頂くようになってから、夜の眠りの質も良くなっています。今後も健康第一で精進していききたいと思っています。



通所 ぞいてみよう



うらら畑

通所リハビリでは4月から様々な野菜を育てる畑を始めました。環境整備の一環で始めたうらら畑。作付けはサツマイモ・青シソ・赤シソ・アサガオ・マリーゴールドなどバラエティに富んだラインナップです。草取りや水かけなどを夕方の送迎前に利用者様と一緒にを行っています。今年も暑さが厳しく管理が難しいのですが畑に詳しい利用者様からの指導を頂きながら管理を行い、今では畑ベテランの利用者様から「サツマイモも根付きも良く葉の色も良(い)のお」とお墨付きを頂きました。秋の大豊作を楽しみに引き続き利用者様と一緒に畑を見守っていききたいです。

(三浦 弘喜)



大葉もこんなに大きくなりました

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、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 ② 老健施設うらら 日下部

チェック!!
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 救急安心カード

を活用しよう！

救急安心カードは急病などの「もしも」に備えることで、高齢者や障がい者の安心を確保し、緊急時のスムーズな支援につなぐためのものです。

配布される物と使い方

◎救急安心カード、記入例

氏名、生年月日、かかりつけ医、緊急時の連絡先などを記入します。

※緊急時に備えて自宅で保管するものです。もしもの時以外は他人から見られる物ではありません。

◎ステッカー 大中小の各サイズ1枚、計3枚

ステッカー(大)



冷蔵庫前面の目立つところに貼ります

ステッカー(中)



収納容器の側面に貼ります

ステッカー(小)

収納容器の上ふたに貼ります



◎収納容器

記入した救急安心カードを中に入れて冷蔵庫で保管します。冷蔵庫を開けた時にステッカーが見えるように分かり易い場所に入れましょう。

配布の対象となる方

- ◎一人暮らしの高齢者の方
- ◎高齢者・障がい者だけの世帯
- ◎現役世代と同居しているが、日中一人になる時間が長い高齢者、障がい者の方など

申し込み・問い合わせ

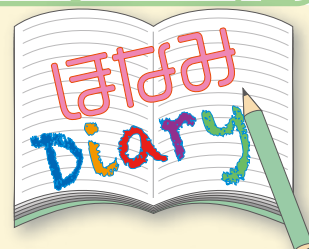
自治会長さんにお申し出ください。カードの記入が難しい場合は地区担当の民生委員さんが相談にのってください。問い合わせ窓口は酒田市役所内地域福祉課福祉総合相談係
(☎)(26)5731です。

この機会に救急安心カードを備えましょう
既に備えている方はカードの記載内容を年に1回程度は見直しましょう！

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



ほなみの庭の梅の木に大粒の梅の実がなり、みんなで収穫しました。今年も「ほなみ梅」を使って梅酒を作ることになりました。梅、氷砂糖、ホワ

イトリカーを順番に瓶へ入れ、「美味しくなれ」と心を込めながら楽しく梅酒作りができました。「早く美味しく梅酒、のみつでのお。」と完成を待ち遠しく思う会話が弾み、ほなみの日常にまた楽しみが一つ増えました。この夏も暑い日が続きますが体調に気をつけて過ごしたいですね。(本間 すうあ)

ほなみTEL(91)7123



完成楽しみだちゃ！

学生のカレンダーでいえば今は夏休みですね。私は計画していた旅行の日が近づき浮足立っていたのですが、利用する予定の新庄経由の新幹線の雲行きが怪しく、ハラハラしています。たとえ、つばさが利用できずともいなほ・ときがあり、飛行機や夜行バスもある！公共交通機関の選択肢が多いところが庄内の良いところですね。(平井 裕美子)

編集後記