

うららか



S.I様

昭和5年生

入所ご利用



外で歩きながら、年齢に負けねよう
して身体を気付けて頑張ります！

T.T様

昭和17年生

通所リハビリ
ご利用

うららさ通うようなってがら少しずつ上手く歩けるようなった。いつかの夢で見だよして韋駄天走りでぎっどいちゃ。あどは無農薬栽培した野菜どご子供ど孫さ食べさせでの～。

Y.S様

昭和17年生

入所ご利用

同じご利用者とお話しする
のが楽しいです。
来年もリハビリ頑張っぞ！



R.K様

昭和5年生

通所リハビリ
ご利用

去年はコロナにもなったし
転んだりしてちょっと大変な年だけ。今年は何事もなく無事に過ごせるといいの～。

岸 高之さん

昭和53年生

通所リハビリ主任

健康第一！

仕事もプライベートも心が弾む
ような学びや探求を深めてい
きたいです！



あけまして おめでと「うごめ」います

医療法人 宏友会

理事長 矢島 恭一



新年おめでとうございます。

昨年の新年挨拶文の中に、医療法人 宏友会から社会福祉法人 本楯たぢばな会への移譲統合を目指すと書いたのですが、結局書類を整えるに時間をして年度内の移行は無理でした。

現在今年の4月の統合で動いており、本申請をまもなく行うことになりました。

統合の目的は、医療保険と介護保険の厳しい財政状況の中、何とか生き残らなければならないからです。統合法人の中には、上田診療所、介護老人保健施設うらら、ほなみ、ケアハウスふるさと、本楯保育園、学童クラブの運営が引き継がれます。また酒田市から委託を受けている地域包括支援センター「ほくぶ」も「やわた」と4月に合併しますが、「ほくぶ」もサブセンターとして当地に残ることになりました。

これだけの機能を最大限発揮すれば、この地域の活性化にも繋がるのではないかと考えております。今年も職員一同精一杯頑張りますので、皆様方のご支援ご鞭撻をよろしくお願いします。

うららメニュー

「ほつパワー」で根っこから元気

うらら栄養アルーム

ごぼうは、食物纖維・ポリフェノール・カリウム・ミネラル・ビタミンが豊富で、腸内環境を整え、便秘解消、血糖値やコレステロール値の抑制、高血圧予防、生活習慣病予防、むくみ改善等の効能が期待できる「自然のサプリメント」です。そこで今回はごぼうを使ったうららの人気メニューをご紹介します！

身近な食材で簡単に作れますのでぜひチャレンジしてみてくださいね。

三枚肉とごぼうの甘煮

●作り方●

- ①ごぼうは皮をむき、笹切りにする。
- ②舞茸は、ほぐして湯通しする。
- ③糸こんにゃくは、2cm程に切り、下茹です。
- ④いんげんは、2cm程に切り、色良く下茹です。



材料(4人分)	
ごぼう	1/2本
舞茸	1パック
糸こんにゃく	1袋
いんげん	100g
豚バラ肉	200g
醤油	大さじ3
料理酒	大さじ2
砂糖	50ml
水	50ml

- ⑤フライパンに、ごま油を入れ、豚バラ肉を炒める。
- ⑥豚肉の色が半分変わったら、ごぼうを入れ軽く炒める。
- ⑦糸こんにゃくと舞茸を入れ、調味料を加えて蓋をして煮る。
- ⑧最後に、いんげんを入れて出来上がり！

(うらら栄養・調理科)

私の日課は、毎朝のジムでのランニングです。元々運動が好きなわけではありませんが、子育てが一段落したことを機に寂しさを紛らわす為ジムに通い始め、3年になります。40歳を過ぎた頃から体力の低下や膝、股関節痛があり歩行も困難な時がありましたがランニングをするようになつてからは体力がついた事を実感でき、膝や股関節痛も軽減しました。今後も体力維持の為、ジム通いを継続していきたいと思います。

看護師

佐藤 奈美さん



vol.18 プライベート☆ワクンばなし

職員募集中です！

老人保健施設うらら 募集職種

「急募！」管理栄養士、調理師
看護師（准看護師可）、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
社会福祉法人本楯たちばな会

お問合せ▼ 老健施設うらら 日下部
本楯保育園 保育士



ブログ
やつてます

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！



クイズ Happy New Year! 今年は午年。さて絵馬はいくつ？（答えは次頁）

うらら冬支度マルシェ、大盛況！

11/29 酒田市北部農民センターを開催しました。多くの皆様のお力添えを頂き、手作りの温かなひと時となりました。ありがとうございました。



支援機関JOP社さんからは
ミャンマー雑貨とコーヒーを！



福の家 北店さんの特製ミニ丼！



アメニティ社さんからは
豪華なきりたんぽ鍋を！

リズムのワークショップでは
楽器に触れながらいわゆる
バックビートを学びました♪



仙台から駆けつけて下さった
OKUSE WITH FRIENDSによる
JAZZライブ！職員の廣澤さんも参加！



介護福祉士実務者養成校修了！



外国人にルーツを持つ
皆さんも頑張りました！

11月の本楯の文化祭で販売した「かご」を作られた皆さん、更なる作品作りに取り組まれています。「物を作る」という作業をするためには、指先が使える、目が見える、集中力がある等の条件よりも「完成させる楽しみ」からくる意欲向上が継続するカギになっているように感じます。自分なりに工夫しながら作る姿はまるで職人のようです。作りたい作品や色も本人達が決めました。他の利用者様からも「すごいの」「上手いの」など褒め言葉を頂きながら日々制作に取り組んでいます。

素敵な作品が完成するのが今から待ち遠しいです。（理学療法士 佐藤真紀）



全集中！！



かご作り工房！



通所リハビリ
ぞしてみよう

ほくぶ通信 ヒートショックに注意!

ー正しい入浴方法ー

暖かい部屋から浴室などの寒い部屋へ移動すると、急激な温度変化により血管や心臓に大きな負担がかかるため、血圧の変化に伴って気分が悪くなったり倒れたりすることがあります。特に、冬の入浴時に多く発生しています。入浴方法を見直すことでヒートショックを予防しましょう。

入浴死・入浴事故6つの特徴

①119番通報の4人に1人が死亡している。

②交通事故死より多い。

③お年寄りが多い。

④自宅での入浴事故は死亡につながりやすい。

⑤寒い日の発生が多い。

⑥持病がなくても発生リスクがある。

⑦心臓への負担軽減のため半身浴をしよう。

浴槽のふたを目の前に置くとともに、もしもの時にふたに寄りかかることができます。

⑧浴槽からあがるときはゆっくりと。急に立ち上がりると血圧が低下します。立ちくらみに注意しましょう。

ヒートショックを防ぐ、8つのポイント

①飲酒後や食事の直後、服薬後の入浴を控える。

②寒いとき、朝早くや夜遅くも控えましょう。



参考資料 山形県ホームページ

ほくぶ担当 淀田 ◆ 佐藤(涼)

TEL(288)2002

ヒートショックを予防して、入浴を楽しみましょう!

②脱衣所や浴室を暖めて温度差を少なくする。

脱衣所には暖房機を置く、浴槽は蓋を開けシャワーで暖めよう。

③入浴前後に十分な水分補給をする。熱いお湯は血圧を上昇させます。

④お風呂のお湯の温度は41度以下にする。

入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。

⑤家族に声をかけてから入浴を。早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行きましょう。

⑥入浴前にかけ湯をする。

心臓に遠いところから、足→おなか→胸の順に体を慣らそう。

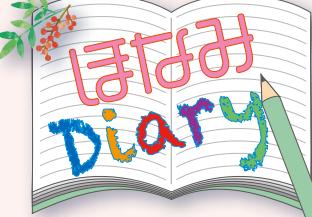


⑦心臓への負担軽減のため半身浴をしよう。



⑧浴槽からあがるときはゆっくりと。急に立ち上がりると血圧が低下します。立ちくらみに注意しましょう。

よく晴れた日の午後、散歩に出かけました。熊情報も気に留めながら、本楯保育園の先あたりまで歩きました。景色を眺めながらひんやりとした空気で季節を感じながらのお散歩です。道すがら、真っ赤な南天の木を見つけると「あら、素晴らしい南天だの。育てんな上手だの。」など、



利用者さんの会話も弾みます。スーパーが閉店してから、近所への外出が減ってしまい、こんな風にゆっくり歩く



ほほみ日(91)7123

新しい一年が始まりました。今年は午年で年に一度の「丙午(ひのえうま)」です。「火」の要素が重なり、道を切り開く強い年を意味し、午年は躍動、前進、飛躍、治力、成功、勝負運など象徴し、力強く物事が発展する年とされています。今年は年女!エネルギッシュな午年に便乗し、仕事も頑張り、プライベートも思いっきり楽しみたいと思います。(佐藤 真由美)

外の風は気持ちいいの~

ほほみ日(91)7123

