

うららか

“これまで”を“これから”も 令和8年4月、医療法人宏友会は 社会福祉法人本楯たちばな会へ

例年より幾分早く春の日差しが降り注ぎ、白鳥たちの旅立ちも早まっているようです。さて、昨今の少子高齢化に加え、開業医の高齢化や人材確保の難しさ、光熱費や人件費、物価の高騰など、地域の医療・介護・福祉を取り巻く環境は大きく変化しています。こうした変化に安定的に対応し、地域のサービスを将来にわたり継続していくために、「医療法人 宏友会」は「社会福祉法人 本楯たちばな会」へ事業を引き継ぐことといたしました。組織規模を拡大し、経営基盤を強化することで、収支の適正化と人材確保を図りながら持続可能な運営体制を整えてまいります。なお、地域の皆さまへ提供するサービス内容は、原則として変更ございません。どうぞご安心ください。「医療法人 宏友会」は、これまで約40年にわたり地域の皆さまに支えていただいていたまいりました。これからの10年、20年においても、地域に必要とされる資源であり続けられるよう、新しい体制のもと取り組んでまいります。今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。
(矢島 慎也)

例えば、こんな事に取り組んでまいります😊

- 😊 ちょっとした体調や介護の相談がしやすい窓口体制の強化。
- 😊 在宅生活を続けやすくなります。経験豊かなチームが自分らしく住み慣れた地域、自宅で過ごせる選択を支援します。
- 😊 専門職が地域へ出向く機会を増やしていきます。リハビリ職や看護師、管理栄養士、介護福祉士が伺います～。
- 😊 子育てから介護まで、切れ目のない支援を提供します。法人内外の事業所間との連携力をより強化していきます。
- 😊 交流の場づくりにも取り組みます。地域の皆さんと創るマルシェや楽しく学べる機会などを通じて元気な地域作りを応援します。

節分

通所

入所

うららの職員からは
4名が出場しました！



鬼は～外～！
福は～内～！



鬼来たぞお～！

自治会対抗！ 冬季親善 スポーツ大会

うらら 雑街道開催中！



モルックに初挑戦のうららチームも頑張りました！
2回目のマルシェも大盛況。ありがとうございました。



今年も“つながる家”の皆さんが伝統の雛人形を飾りに来て下さいました。



うらら栄養ケアルーム

あさりを食べよう！

あさりには年中スーパー等で売っていますが、3月に旬となる食材の一つです。あさりには、貧血予防に不可欠な鉄分やビタミンB12、肝機能を高めるタウリン、骨を強くするカルシウム、また、細胞の代謝を促す亜鉛などを豊富に含む栄養効果があります。

3月3日は雑祭りですね。雑祭りの定番メニューにはまぐりのお吸い物がありますが、旬のあさりの酒蒸しもぜひ作ってみてくださいね。

材料(4人分)

- あさり 40個
- 酒 1カップ
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- あさつき(小口切り) 大きじ4

あさりの酒蒸し

作り方

- ①あさはりには海水程度の塩水に半日ほどつけて砂出しします。(買ってきてもすぐに使う場合は真水につけます)
- ②洗ってザルにあげ水気を切る。
- ③器に移し酒を振りかけ、蒸し器に入れて10分程蒸す。殻が開いたら薄口しょうゆを加えてあさつきを振りかければ完成！

(うらら 栄養・調理科)



うららの専門職

第58回

作業療法士 柳沼 麻美さん

いいこといっぱい 集うつこと

現在、入所リハビリでは、週2回約20名の利用者様と集団リハビリテーションを行っています。リハビリといっても体を動かすだけでなく全身を動かす体操の日もあれば、季節ごとの壁面飾りを作成する日もあります。今年度は、梅シロップや笹巻き作りを行い、季節の手仕事を楽しみました。懐かしい話をしながら馴染みのある作業を行うことで、心の健康や脳の活性化に繋がります。一人では億劫で出来ないことも、仲間がいることで継続して取り組めることが集団リハビリのメリットです。

集うことのメリット

- ・ 交流が増え、孤立や閉じこもりの予防に繋がる
- ・ 会話や活動を通じて情緒が安定し、安心感が得られる
- ・ 外出機会が増えることで、運動量の向上が期待できる
- ・ 経験や知識の共有が、地域文化の継承にも繋がる



地域にも集いの場がたくさんあります。春の訪れとともに、みなさんも地域のサロンや運動教室に出かけてみませんか

vol.19 プライベート ワタシはばなし

介護職員 テッミョーリンさん

私の趣味は宿舎のジムでトレーニングすること、本を読むことです。トレーニングは週に2日くらいは運動しています。仕事が休みの日は日本のアニメを見たり、買い物に出かけたりします。更に、時間がある時は休みの日でもトレーニングして過ごします。身体と心を元気にする大切な時間です。



無病息災 福徳円満を願って

2月3日は節分ですが、以前は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日に行われていたそうです。季節の変わり目に悪いものを追い払い、縁起の良いものを食べて新しい季節を迎えるための行事とされてきたそうです。今年は大きい口の空いた赤鬼と黒鬼を作成し、新聞紙を丸めて豆に見立て、鬼の口めがけて「鬼は外、鬼は外」と2チームに別れてどちらの鬼が多く豆を食べたか競いました。前日より神棚にお供えした甘納豆をいただきながら、手を合わせ無病息災を願い、「福は内、福は内」とお唱えしました。

足早に過ぎていく一年。今年も季節の行事を楽しんでいきましょう。(三塚真弓)



職員募集中です!

- 老人保健施設うらら募集職種
- 【急募!】看護師(准看護師可)
- 介護職員、理学療法士、作業療法士、介護支援専門員
- 社会福祉法人本橋たちばな会
- 本橋保育園 保育士、
- 放課後児童指導員補助
- お問合せ▼ 老健施設うらら 日下部

CHECK!! フロク 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

からだをやさしく整える

春待ち準備体操

冬は寒さの影響で外出が減り、筋力や柔軟性が低下しやすい季節です。春に向けて活動量が増える前に、体をほぐしておく、転倒予防や疲れにくさにつながります。

1、肩と背中をほぐす

「ゆっくり肩まわし」

肩まわりは、冬に特に固まりやすい部分です。血流が良くなると体が温まりやすくなります。

- ・椅子に深く座り背筋を軽く伸ばす
- ・肩をすくめるように上げ、後ろへ大きく回す

1



2、歩行を楽にする

「足首ゆらゆら体操」

足首の柔軟性は足の踏み出しに連続しており、転倒予防に直結します。

- ・椅子に座り、片足を少し前に出す
- ・つま先を上下にゆっくり動かす

(10回)

- ・次に、足首を左右にゆっくり倒す(10回)
- ・反対の足も同様に

3、下半身を鍛える

「椅子スクワット(浅め)」

立ち座りの動作は日常生活の基本。筋力アップに効果的です。

- ・椅子に座った状態から、手すりや机に軽く手を添える
- ・ゆっくり立ち上がる
- ・ゆっくり座る
- ・5回程度から始める

3



どれも短時間でできる動きです。朝の目覚めやテレビの合間など、生活の中に取り入れ転倒を予防しましょう。

◆令和8年4月1日より

門田地区を含む西荒瀬学区は

「包括なかまち」が担当となります。

地域包括支援センターなかまち

電話(23-5591)

分からない点や心配な点などございましたらご連絡ください。

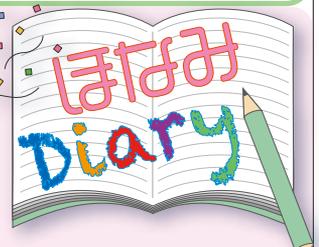
お問い合わせ & お電話はこちらへ

ほくぶ

担当 佐藤(涼)

淵田 ◆ 佐藤(真)

TEL(28)2002



嬉しいお知らせがほなみに舞い込んできました。入居中の利用者様が酒田市役所から100歳長寿の賀詩を贈呈され、みんなでお祝いしました。表彰を受けたお二人からは「夕飯の支度を一緒に行い、美味しいご飯をいただき、ここで長生きできるって幸せです。」「こんなに元気でいられるのは、あなたたちのおかげです。」とありがたいお言葉をいただきました。

改めて職員一同よりお祝いを申し上げます。

(伊藤 静枝)

ほなみ館(91)7123



長生きしての～

暖かい日差しに心が弾む季節になりました。この度、医療法人宏友会としての「うららか」は今回が最終号となります。30年間ご愛顧いただいたのもひとえに、皆様からの温かいお言葉、ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。新年度からは、新体制となり、新生「社会福祉法人本橋たちばな会」として「うららか」を、引き続き発行して参ります。より一層、ご家族、ご利用者様に寄り添い、医療介護・福祉サービスの質の向上を目指して参りますので今後ともよろしくお願い致します。

(伊藤 真優美)

編集後記

たそがれ