

第24号

H22. 3. 10

うららか通信

老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行

「うららか10年を振り返って」



副施設長 久保登志子

平成12年に開所して、早10年。10年の間にはいろいろありました。グループホームかえで、有料老人ホームあいらの杜 福吉、あいらの杜 新保、地域密着型老人福祉施設けやきと、次々新施設が出来て職員の異動があり、本当にめまぐるしく10年が過ぎました。しかし、これまでの職員全員の苦労は素晴らしい未来へ向かっての種まきだと思えば、やがて可愛いつぼみになり素敵な花を咲かせる事でしょう。前進あるのみです。物足りないところには、しっかり水をやり、質の良い肥料を補っていこうと思います。

つい最近ある利用者の方から、うららか開所の時「あんたに初めてあった時、怖いおばさんじゃなあ、こんな怖い人がいる所大丈夫かなあ？私は残された人生をゆっくりしたいと思って、ここに入居したのに心配じゃった。」と話され、ドキッとしました。言われている事がよく分かる気がします。開所当時はただがむしゃらに規則に忠実に余裕のない仕事をしていたな、と思います。今さらその頃に帰れませんが、一生懸命することでも人によってはこの様な思いをさせていたのだと、この歳になっても勉強させて頂いています。

今のこの気持ちを忘れることなく、これからもうららかにいる限り安心して、ゆっくり、楽しく、笑いの多い日々を過ごして頂けるように、御家族皆様の御協力と御理解を頂き頑張っていきたいと思えます。宜しくお願い致します。

家族交流会

平成21年12月18日(金) 18:30~20:30に、第3回特養家族交流会を開催いたしました。この冬一番という厳しい寒さにもかかわらず、13名のご家族にご参加いただきました。

今回の交流会は、食事をしていただきながら、御利用者様お一人お一人の「うららかなの素敵なお顔」を、スライドで上映致しました。普段なかなか見られない、行事に参加された時のご様子や、楽しそうな表情をご覧になられて、ご安心いただけたのではないかと思います。職員との会話もはずんでいたのではないのでしょうか？

その後に、ご家族と職員合同のチーム対抗ジェスチャーゲームで、とても盛り上がりました。お題に片寄りがあったせいか、せっかくご参加いただいたにもかかわらず、何もできないままゲームが終わってしまったご家族には、大変申し訳ありませんでした。

バツゲームでは、施設長とのデュエットで藤原会長をはじめ、横山様・谷峰様の素敵なお歌声も、聴かせていただきました。ありがとうございました。残念ながら、歌っていただけなかったご家族には、次回用意をさせていただきますので、よろしく願いいたします。

最後には、濱手様の施設長顔負けの、とてもユニークな衣装とトークと歌で楽しませていただき、会場が笑いと拍手でなごやかな雰囲気になりました。皆様のおかげで、とても良い交流会になったと思います。ありがとうございました。次回の交流会も、できるだけ多くのご家族にご参加いただける様に、楽しい会にしていきたいと思っておりますので、ご協力よろしく願いいたします。また、何かご意見がありましたらお知らせ下さい。



福浜公民館まつり



2月20、21日に福浜公民館まつりがあり、うららかも参加させて頂きました。

展示した作品はケアハウス御入居者様にアクリルたわし、デイサービス御利用者様に雛祭りの壁飾り、ショートステイ御利用者様に包装紙を使ったエコバッグをそれぞれ作成して頂きました。

当日公民館まつりに来られた方々には「きれいに作られてるんですねえ。」や「作り方を教えてください。」といった声が多く聞かれ、ご好評いただきました。

この度は、作品に御協力頂きありがとうございました。

新人紹介

はじめまして



合木 和代

初めまして、合木和代と申します。まだまだ慣れない事だらけですが、しっかり基礎を身につけていけるよう頑張りたいと思います。皆様、どうぞ宜しくお願いします。



榊 麻美奈

初めまして、榊麻美奈と申します。まだまだ分からないことだらけで、慣れるまで時間がかかるとは思いますが、うららかで思いやりのある介護をして1日1日頑張っていきたいと思いますので、皆様、どうぞ宜しくお願いします。



介護保険 住宅改修費の支給について

加齢と共に、視力や筋力の低下が原因で自宅内での転倒の危険性を感じる箇所が増えてきます。この様なことから住環境を整備して、安全に快適に在宅生活が続けられるよう、住宅改修費の制度を利用することができます。

対象となる工事は・・・

- I. 手すりの取り付け
- II. 段差の解消
- III. 滑り止め防止及び移動の円滑化等の為の材料変更
- IV. 引き戸などの取り付け
- V. 洋式便器への取り換え
- VI. 浴槽の変更等
- VII. その他住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

①要介護の認定の申請。

*対象者は介護保険の要介護認定で「要支援」以上の認定を受けている方です。

②住宅改修についてケアマネージャーや工事業者と相談してください。

③工事前（着工14日前）に支給を管轄の福祉事務所へ申請します。

☆住宅改修に必要な書類等はケアマネージャー等と相談して提出することになります。

④管轄の福祉事務所へ提出し、保険給付として適当か審査されます。審査後に通知が届いてから工事の施工になります。

⑤工事終了後に再度、支給申請書を管轄の福祉事務所へ提出してください。

*ケアマネージャーや工業者に確認しながら提出となります。

住宅改修費は1人につき上限額が20万円で一度金額を支払った後、審査の上、適当と認められた場合、9割が支給されます。ご相談がありましたら在宅介護支援センターちやいむまでお気軽にどうぞ。**連絡先: 086-263-7000**

支援センター

沼本管理栄養士のおすすめレシピ

○材料○

- ・米2カップ
- ・水450cc
- ・合わせ酢
 - 酢 大さじ3.5
 - 砂糖 大さじ5
 - 塩 小さじ1
- ・寿司揚げ 10枚
 - だし汁 2カップ
 - 砂糖 大さじ5
 - 濃口しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ1
- ・しらす干し 70g
- ・ゆかり 5g
- ・菜の花 1束
- ・すりごま・紅生姜 適量



おすすめ春のいなり寿司



○作り方○

- ① 米を分量の水と昆布で炊き、合わせ酢と混ぜてすし飯を作る。
- ② 寿司揚げは半分に切って油ぬきをし、調味料で汁が無くなるまで煮る。
- ③ しらす干しは湯通ししておく。
菜の花は適当な大きさに切り、塩ゆでし、絞っておく。すし飯に、しらす、ゆかり、菜の花、すりごまを混ぜる。
- ④ ②の油揚げを軽く搾り、④のすし飯を詰める。



今回は、「春のいなり寿司」をご紹介します。

うらかかでは、しらすとゆかりのいなり寿司をいつもお出ししていますが、そこには春の食材の菜の花を入れてみました。炒り卵を加えると、さらに色がきれいになると思います。

そして、油揚げを詰める時も、写真のようにすし飯が見えるように詰めると、春らしく見た目もきれいになります。

お酢には抗菌作用があるため、お弁当にぴったりの一品だと思います。時にはいなり寿司をもって、お花見に出かけてみませんか。



情報

佐藤理事長 園遊会に出席



社会福祉法人一耀会 理事長佐藤 亀弘先生が昨年10月22日に東京・赤坂御苑で行われた、天皇・皇后両陛下主催の秋の園遊会に出席しました。

招かれたのは、中央官庁などが分野ごとに推薦した各界の功績者などが全国から約2,100人です。

会場では、雅楽の演奏が流れる中、軽食や飲み物が振る舞われ、両陛下と皇族の方がねぎらいの言葉をかけて回られたそうです。



介護のワンポイント

脳の前頭前野の活性化＝認知症の症状の維持・改善／健康な高齢者の認知症予防

加齢とともに忘れやすい・見えにくい・聞こえにくいと感じる方も多いかと思います。今回は日常生活の中でちょっとした方法でご本人・介護者の方にお役に立てれば…という情報を紹介します。

脳

◎読み書き・計算が脳を鍛える。

- 本の音読
- たし算などの簡単な計算

◎コミュニケーション。

*コミュニケーションを取りながら音読や簡単な計算の学習を行う方法を「学習療法」と言います。

<参考文献「学習療法の秘密」>

眼

見えにくい!?
老眼や白内障といった障害も出てきます。見えやすい色とは…。

◎赤がもっとも見えやすい。

明るい色調や鮮やかな色調を好み、赤・緑を好きな色に挙げる人は多い。

◎色が濃く、字が大きく、メリハリのあるものが見えやすい。

濃い色の中でも赤・黄色・青・緑・黒が見えやすい。

◎文字の大きさや色の組み合わせが大きなポイント。

例えば…「黄色」は若い弱視者にとって見えやすい色であっても、高齢者、特に白内障等で目が黄濁化された人にとっては見えにくい。

- ・黒字に赤→高齢者が見えやすい色の組み合わせ
- ・黒字に黄色→若い弱視者

*予定を覚え書きすることもあると思います。また「見えにくい。」ことで意欲が低下したり、つまずきやすく転倒の危険性も高くなります。快適に情報が得られるよう、ぜひお試し下さい。



耳

耳が聞こえにくい!?と感じたら…。

◎老化による難聴(感音難聴)

…高音域から聞こえにくくなる。

高音が聞こえにくいいため、低めの声で話す。アナウンサーのようにはっきりややゆっくり強弱のメリハリをつけて話す聞こえやすい。

◎耳垢による難聴(伝音難聴)

…耳垢がたまって音が内耳に届かない。

耳鼻科に行って定期的に耳垢をとってもらって聞こえやすくなる。

症状は様々です。治療が必要な場合もありますので、医師にご相談下さい。



お願い



うららかへのご面会の方の駐車場は、建物北側の来客用駐車場スペースのみとなっております。道向かいの訪問看護ステーションちゃいむの敷地内には駐車されないように、くれぐれもお願い申し上げます。

空がない場合は、建物北側駐車場の通路等に駐車の上、事務所に鍵を預けて頂きますようお願い申し上げます。

『編集後記』

3月に入っても厳しい寒さが続いておりますが、体調管理は万全でしょうか?新型インフルエンザの流行も小康状態になっておりますが、引き続き手洗い・うがい等の感染対策をしっかりと行っていきましょう。さて、先月開催された冬季オリンピックバンクーバー大会では、日本勢の大活躍に日本中が熱狂しました。大会中は、応援の為早起きをされ寝不足の日々が続いた方もいらっしゃるのではないでしょうか。これから職員一同、日本勢の活躍に負けないように日々の業務を頑張っていきたいと思っております。ご意見・ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

*今回、ご掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。
老人福祉施設うららか 広報委員会一同