

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

目次

- ・敬老会 ・介護者座談会
- ・デイサービス個別リハビリ
- ・各サービス行事 ・ボランティア紹介
- ・新人職員紹介 ・管理栄養士のレシピ
- ・福浜サブセンター紹介 ・編集後記

うららか
敬老会

祝



去る9月20日(月)敬老の日に、敬老会を開催致しました。

記念のお歳の方々は、特養の入所者様では、百一賀1名、百賀2名、白寿1名、卒寿3名、米寿3名、傘寿2名、ショートステイの利用者様は白寿1名、喜寿1名とたくさんおられ、他の皆様方ともご一緒にますますのご健康を祈る気持ちを込めて、お祝いさせていただきました。

また、ご家族の皆様方は33名様のご参加を賜り、入所者の皆様といつもより少し豪華なお食事と、職員による銭太鼓と大喜利で楽しんでいただきました。

今回はご出席いただけなかったご家族の皆様も、次回是非ご参加下さい、お待ち申し上げます。



基本理念

『地域に根ざし、施設にかかわる全ての方々に、笑いと感動を提供する。』

運営目標

- ☆個別ケアの実践
- ☆職員間のコミュニケーションの活発化
- ☆リスクマネジメントの徹底
- ☆コンプライアンスの遂行
- ☆家族との積極的交流

うららか
三味
長寿
笑
明
る
く

新人紹介



真木 康恵

はじめまして、真木康恵と申します。岡山市の「介護雇用プログラム」にて、働きながら資格を取るべくこの施設に勤めさせて頂いています。皆様のお役に立てるよう、又、早く資格が取れるよう、毎日頑張りますのでよろしくお願い致します。



伊崎 花奈

5月よりお世話になっております、伊崎花奈と申します。もうすぐ4ヶ月が経とうとしていますが毎日笑顔を忘れず、皆様と一緒に元気に頑張りたいと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

管理栄養士 沼本三枝子の おすすめレシピ



さつまいもとひじきのサラダ

食欲の秋がやってきました。秋を代表する食材としてさつまいもがありますが、今回はおかずの一品として「さつまいもとひじきのサラダ」をご紹介します。さつまいもは食物繊維を多く含みます。そして、ひじきも食物繊維と鉄分を多く含みます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると、体への吸収が良いと言われています。生野菜を混ぜたり、出来上がったサラダにレモン汁を少しかけると、より体に吸収されやすくなります。食物繊維でお腹スッキリ、鉄分の補給で体を元気にして、寒い冬に備えましょう。



おいしいよ！

作ってみてね！

<作り方>

- ①さつまいもは1cmのサイコロ状に切り水にさらして、電子レンジで柔らかくしておく。
- ②ひじきは水で戻し、調味料で下味をつける。
- ③①と②が冷めたら、かにかま・好みの材料を混ぜマヨネーズ・塩・こしょうで味付けする。

<材料4人分>

さつまいも	・・・200g(約1個分)
ひじき	・・・6g
だし	・・・大さじ1弱
こいくち	・・・小さじ1強
みりん	・・・小さじ1強
かにかま	・・・40g
好みの野菜	・・・適量
マヨネーズ	・・・お好みで
塩こしょう	

デイサービス 個別リハビリ

うらかなのデイサービスでは、御利用者様がお身体の状態を維持していけるように様々なリハビリを行わせていただいています。

作業療法士でもある施設長の指導の下、リハビリ担当の職員が御利用者一人一人、お身体の状態に合わせた訓練や体操を楽しくできるよう工夫しています。



起立訓練

両足を揃えてしっかりと起立していただきます。



バランス棒

平行棒を持ちながら、下に置いてある棒を踏まないように歩きます。転倒しそうになっても体勢を立て直せるようにするためです。



ローラーボード
両足を乗せ、足の曲げ伸ばしをし、太ももや足首の力をつけます。



ファイト!



四頭筋強化訓練

足に500グラムの重りを巻くか、もしくはご自分の足の重さを負荷にして、足の上げ下ろしをします。股関節の安定や起立を維持するためです



デイサービス アンケート結果

この度、デイサービスでは御利用者または御家族を対象にアンケートを実施しましたのでその集計結果を報告いたします。 アンケート回収期間 H22年7月20日～H22年7月末日 アンケート回答数 3

○送迎について

・満足 26 ・不満 3 (・迎え時間が遅い 2 ・迎え時間が早い 1) ・回答無し 7

○体操・リハビリについて

・満足 27 ・不満 5 (・体力が持たない 1 ・リハビリを重視したい 4) ・回答無し 4

○レクリエーション(ゲーム)について

・満足 27 ・不満 5 (・疲れる 3 ・個別にしたい 1・時間が短い 1) ・回答無し

○手作業(縫い物・編み物・ちぎり絵・リサイクルクラフト等)について

・満足 22 ・不満 5 (・疲れる 3 ・時間が短い 2) ・回答無し 9

○昼食・おやつについて

・満足 26 ・不満 6 (・美味しくないと 1・量が多い 1・量が少ない 4) ・回答無し 4

○お風呂について

・満足 20 ・不満 2 (・個別に入りたい 1 ・湯がぬるい 1) ・回答無し 14

○職員の対応について

・満足 30 ・不満 1 (・まあまあ 1) ・回答無し 5

○有料(介護保険適用外)であっても受けてみたいサービス

・マッサージ 6 ・あんま 1 ・手芸 1 ・クラブ活動 1
・規定時間外のデイサービス利用 1 ・回答無し 26



ご協力いただき本当にありがとうございました。この回答結果を基によりよいサービスを提供させていただければと思います。



ボランティアの皆様

ありがとうございました。

うららかでは、たくさんボランティアさんに来て頂いています。書道やカラオケ、日本舞踊・エレクトーン・ケアハウスのお茶会のお手伝い等々内容は様々です。今回だけでは紹介しきれないので、今回と次回の2回に渡りボランティアさんを紹介させていただきます。

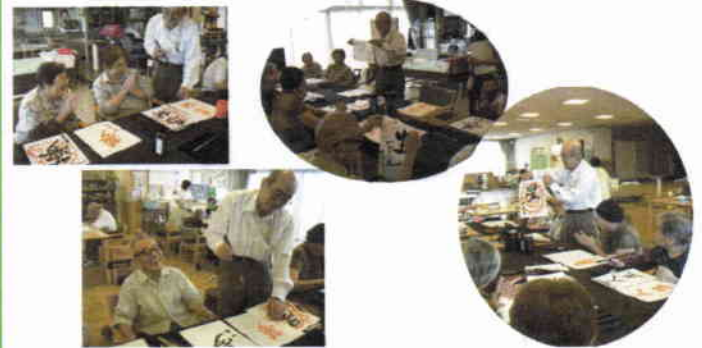
ボランティアの皆様、いつも本当にありがとうございます。
また、うららかではボランティアをしていただける方を募集しています。少しの間でも結構ですので、まずはご連絡下さい。よろしくお願いたします。

連絡先 (086) 263-7000 特別養護老人ホーム相談員 佐々木 一彦



毎月第3木曜日にカラオケのボランティアに来ていただいています。利用者様と一緒に唄われたり、手拍子をされたりと毎回楽しみにされています。

なかよしこよし様



毎月第2水曜日と第4金曜日に来て頂いています。その他にもうららかの行事でも色々ご協力して頂いています。うららかの基本理念である「笑いと感動」を考えつつボランティアをして頂いています。

濱手 石峰様



毎月第4火曜日に来て頂いています。ハーモニカやパンフルートなど色々な楽器で懐かしい唄などを演奏し、一緒に唄って頂いています。毎回、皆さん大変喜ばれています。

りんごクラブ様



毎週水曜日デイサービスに来て、利用者様とのコミュニケーションや洗い物、シーツの交換をして頂いています。利用者様も毎週楽しみにされています。

凧の会様

岡山市南区南地域包括支援センター 福浜サブセンター



今回は、うららか内にある、「岡山市南区南地域包括支援センター福浜サブセンター」を紹介します。



看護師・介護支援専門員
高林 由紀子

南区南地域包括支援センターの福浜サブセンターは、身近な相談機関として【うららか1階の事務所内】にあります。医療・福祉・保健の関係者や地域の方々のご支援・ご協力を頂きながら、日々活動しております。

住みなれた地域で、高齢者の皆さんが安心して生活できるようにお手伝いさせて頂きたいと思えます。生活の中の困りごとなど、一緒に考えていきたいと

地域包括支援センターはどこにあるの？

地域包括支援センターは、北区中央・北区北・中区・東区・南区西・南区南の各福祉事務所管区域にあり、身近な相談の出先機関として中学校区ごとに、「サブセンター」を設置しています。設置・運営については、岡山市が(財)岡山市ふれあい公社に委託しています。

岡山市



福浜サブセンターでは

こんな仕事をしています！

- ♥ なんでもご相談ください。
～総合相談支援～
高齢者やその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、何でもご相談ください。
- ♥ 地域のネットワークでみなさんを支えます。
～地域ケア会議の開催など～
安全・安心ネットワーク等の地域組織と連携し、高齢者のみなさまがすこやかに暮らしやすい地域になるための活動を支援します。
- ♥ みなさんの権利を守ります。
～虐待の早期発見・防止、権利擁護～
虐待の防止や早期発見など高齢者の権利擁護に努めます。また、早期発見するための見守りネットワークづくりを進めます。その他、成年後見制度のご紹介や、消費者被害防止の支援も行います。
- ♥ 自分らしく生活できるよう支援します。
～介護予防ケアマネジメント～
介護が必要となるおそれのある方々（特定高齢者）や、要介護状態が軽度の方々（要支援1・要支援2）などに対して気プランの作成を行い、必要な介護予防サービスが受けられるよう支援します。
* 電話・来所によるご相談以外にも、訪問による相談も行っています。（利用料は無料です）

* 岡山市南区南地域包括支援センター Ⅱ：261-7301
南区福田690-1（南ふれあいセンター内）

* 福浜サブセンター Ⅱ：265-0062
南区福富東一丁目7-43（老人福祉施設うららか内）

介護予防教室(らっくらす) in 浦安コミュニティハウス



H22. 8. 3浦安コミュニティハウスにて、浦安地区の高齢者の方を対象に、介護予防教室(らっくらす)が開催されました。今回のテーマは「認知症予防」で、うららかの埋橋信行施設長の講演がありました。笑いを取り入れた楽しい講演でした。

『編集後記』

すっかり秋も深まってまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？今年の夏は記録的な猛暑で、体調を崩されてはいないでしょうか？これからは、風邪やインフルエンザが流行る季節になりますので、毎日の手洗い・うがい等をし健康管理には十分お気をつけ下さい。ご意見ご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい
URL: <http://www.sato-hp.com> E-mail: uraraka@sato-hp.com

※今回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頂いています。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

うららか介護者座談会開催



7月17日（土）に地域交流委員会主催で初めて介護者座談会を開催致しました。

今回の内容はうららかの見学と在宅生活の悩みごとに対して相談を受けるという形で進めて参りました。見学会では各フロアの構造や普段見ることができない機械浴などを実際に見学され、「これなら安心して利用できる」というお褒めの言葉を頂きました。また、相談会では介護・看護・リハビリ・栄養・介護保険と5つのブースに分れて行いました。日頃の心配ごと等、相談していただく中で我々も大変勉強になりました。

今後もこういった機会を設けながら少しでも在宅生活のサポートができたならと職員一同感じておりますので気になることがございましたらお伝え下さい。猛暑の中、多数のご参加有難うございました。



次回予告

次回は11月13日（土）午後1時30分より「口腔ケア」に関して歯科衛生士の小橋先生を招いて講演を開催致します。多数のご参加お待ちしております。