

## 年始のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。旧年中の御厚誼に感謝申し上げます。  
開設2年目のお正月を迎えましたが、今年はこれまで以上に、利用者様に確かな安心のもと健やかに過ごして頂ける環境を築けるよう医療・看護・介護を提供してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

施設長 谷口 隆弘



## スタッフ紹介



利用者の皆様にとっても、私達職員にとっても非常に厳しい  
淡河の冬がとうとうやってまいりました。  
この時期になると、自然と部屋に閉じこもりがちになったり、動くのが嫌になってきますね。こんな時期こそ私達リハビリテーションスタッフは利用者の皆さんが楽しく生活したり、健康増進に励まれるよう「元気」を差し上げなければならぬと思っています。皆さんと一緒に「元気」に、「健康」に、早くうららの春を迎えたいですね。

リハビリテーション科主任 岸本 直人

## 12月の行事

12月 4日

お誕生日会

12月生まれの方5人のお誕生日会を行いました。

5人の平均年齢は、なんと92歳です。このままお元気で100歳をめざして下さい。

お誕生日おめでとうございます。



12月8日

フラワーアレンジメント



完成品



◉クリスマスリースの完成◉

12月20日

神戸市イルミネーションバス



神戸市職員の皆様ありがとうございました。

今月の行事食



おしながき

- 一、 さつま芋ご飯
- 一、 南瓜のがんも そぼろあん
- 一、 かぶら蒸し 柚子味噌かけ
- 一、 筑前煮
- 一、 春菊のおすまし
- 一、 みかん

12月25日

# うららクリスマス会

※ 今年も盛大にクリスマス会が行われました。



うらら聖歌隊 ♪



美人三姉妹! ?



みんなで、うらら体操 ♪



小学生による  
バイオリン演奏



地元婦人会様



南京玉すだれ ✨

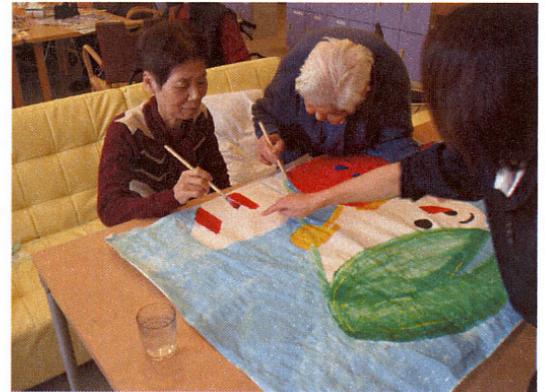


入所者様、家族様が大変よろこんでおられました。  
ボランティアの皆さんいつもありがとうございます。



## デイケアの紹介

クリスマス会の準備を皆さんで♡



卓球のリハビリもします



うらら菜園 かぶの収穫です😊



## 1月の行事予定

1月 3日

淡河八幡神社初詣

1月 15日

お誕生日会

1月 26日

フラワーアレンジメント

毎週土曜日

音楽療法、パン売店

隔週水曜日

移動売店



## リハビリテーション科より



目線をあわせて心と体を癒し  
一緒に楽しむ音楽療法♪



音楽療法士 新田 豊子

心安らぐ曲を鑑賞することにより、蓄積されたイライラや不快といった感情が浄化され癒しになっていきます。また、歌を唄うことで気持ちをリラックスさせ活力へと導いていきます。ここ、うららでの活動は、キーボードの伴奏に合わせて季節の歌、唱歌、童謡、懐かしいメロディーを唄い、回想、会話を引き出します。

また、みんなで楽器を使い大合奏、時には静かにカラーベル演奏で、緊張感や、集中力を養います。セッションの終わりは、握手をしながら楽しい時間の共有を確認。このように、楽器や音が媒体となり言葉での表現がなくてもコミュニケーションをとることができます。

これからも心身の回復、生活の質の向上に向けて少しでもお役に立てたらと思って活動を続けていきます。





## 音楽療法参加者の声

- 歌を歌うだけでなく体も動かすし、楽しく教えてくれます。1時間があっという間に過ぎていきます。(79歳 女性)
- 今までに経験がないからめずらしいですね。楽しい歌をもう少し歌いたいなあ。(97歳 男性)
- 短い時間でその季節に合わせたことをしてくれるので楽しんでいます。もっと時間や人数を増やしてほしいぐらい。(86歳 男性)
- 先生も良くしてくれてすごくためになるし、楽しいわあ。(74歳 女性)

☆皆さん毎回、楽しんでおられます☆

