感染情報

現在、国外では H5N1 という鳥ウイルスによる人への感染が増加しています。今後、ウイルスが変異し、人から人への感染力を持つ「新型インフルエンザ」となった場合には、誰も抵抗力を持たないため、世界的な流行（パンデミック）が心配されています。

新型インフルエンザであっても、その予防法は一般のインフルエンザと同じです。皆さんも、日頃から次の点に気をつけるよう心がけましょう。

1. 外出後は、うがいや手洗いをすること。
2. マスクを着用すること。
3. できるだけ人混みや繁華街への外出を控えること。
4. 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めること。
5. 日頃からバランスの良い栄養を摂ること。
6. 部屋の乾燥に気をつけ、適度な湿度（５０～６０％）を保つこと。
7. 死亡した鳥には、ビニール手袋をするなどして、素手で触れないようにしましょう。
8. 新型インフルエンザが発生した際には、発生地域に出向かないようにしましょう。

編集後記

今年の夏もとても暑かったですね！私はロックが大好きで、よくロックバンドのライブに行きます。今年の夏もサマーソニックというロックフェスティバルに行ってきました。いつも心の中にロック魂を持っています。ロック最高！　！

〒651－1603　神戸市北区淡河町淡路字長松寺574
TEL078－950－5177　FAX　078－950－5188
URL:http://www.roken-urara.jp

第２１号
発行日　平成２０年１１月１日

広報誌

●発行者　武下　浩
●編集者　うらら広報委員会

うららだより

～秋風がやさしく感じる～

医療法人社団　康明会

介護老人保健施設うらら

ボランティアさん紹介

① 趣味、特技
② ボランティア動機
③ 今後の抱負、目標

河本　英行さん

① 読書　習字
② 過去10年間にお寺の書きもの等を頼まれたりしたことで多少の自信がありましたので、募集に応じました。
③ ゆっくりと皆様と、習字を続けていきたいと願っています。

児玉　玄真さん

① 道標と古道を調べる　お話
② 雨の午後9時頃国道428号線で、大変困っていた時に職員の方に助けて頂きました。その方の依頼でご縁が結べ皆様とお会いでき喜んでおります。
③ ご縁を大切に皆様とできるだけ長く頑張りたいと思っています。

明本　俊子さん

① 野山のつるを使ってかごを作る　園芸　生け花
② 職員の小西康郎さんにすすめられて
③ 早く皆様の名前と顔を覚え、飲み物の好みを分かるようになること。

岸本　純子さん

うららでは、「個別リハビ
ニング」といった個人に合わ
それぞれの状態や体調に
リテーションを行なってい
楽しみながら取り組んでい

日本画を描くこと

❀河野先生、児玉先生はともに、お寺の住職さんで、週１回ご入所の方、デイ利用の方にお習字を教えてくださっています。
❀明本さん、岸本さんは、デイケアにお手伝いに来てくださっています。お２人とも明るい笑顔で、周りの雰囲気を和まされておられます。❦❦❦いつも有難うございます❦❦❦

記事：上田　舞

うららリハビリテーション

うららでは、「個別リハビリ」「転倒予防体操」「マシントレーニング」といった個人に合わせたプログラムを実施しています。
それぞれの状態や体調に合わせて、専属のスタッフがリハビリテーションを行なっています。色々なリハビリをより安全に、楽しみながら取り組んでいただけるように工夫しています。

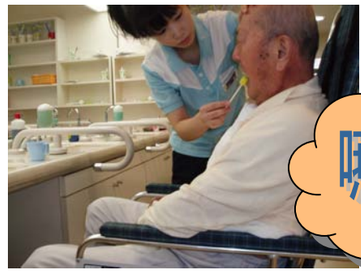
歩行訓練

上肢機能訓練

マシントレーニング

転倒予防体操

脳活性プログラム



嚥下訓練

記事：上田　舞

敬老会

おいしい昼食を頂いた後は 琴の演奏を聴きました♪
演芸を 手拍子しながら楽しまれていました

お誕生日会

毎月 その月の誕生日の方をお祝いするお誕生日会✿
利用者の方のハンドベル演奏や歌 心のこもった
メッセージで 楽しい一時を過ごされます♪
元気で笑顔いっぱいの一年になりますように

✤お知らせ✤

10月１９日より 日曜デイが始まりました。

記事：藤本 奈保

神戸老健協会活動展に行ってきましたぁー

５円玉で作ってありますね～

ステキな作品がいっぱいありました

介護老人保健施設の
啓発及び活動PR等を
目的とした「活動展」が
開催されました！

うららからの出展は・・・
栄養課からの
ミキサー固形食です！！！

淡河町　隠れ名所シリーズ　第3弾

男なら　黙って　滝。□

その落差　十五メートル。

絶好のデートスポット

先日　雨上がりの後に　見に行ってきました。
急な上り坂でした。一人での山道は寂しいものでした・・・。

僕も　はやく　彼女つくって
行きたいです！

【道案内】　県道３８号線、道の駅淡河から三木方面へ約２分位で勝雄不動口バス停があります。
そこを左折〔車一台分の道幅〕して河を渡り突き当りの農道を右折。
３００メートルで行き止まり〔車が５－６台置けるスペースがあります〕
そこから沢を遡上。

うららランキング秋

この秋うらら職員によるアンケートを実施しました。それでは発表します！

ミス(ミセス)うららランキング

1位　女性職員　2F　苫見由美　10票　男性職員　デイ　安福　章　10票

①目標としている人物は？

①和田アキ子　①長渕　剛

2位　女性職員　デイ　北村忍　8票　男性職員　リハ岸本、3F谷川、2F船橋　5票

①苫見由美

岸本①江頭2時50分
谷川①赤峰恵理
船橋①山本キッド

3位　女性職員　2F　郷田さおり　5票　男性職員　武下浩施設長　3票

①ダイアナ妃　①坂本龍馬

ベストジーニスト

1位　女性職員　リハ　赤嶺恵理　8票　男性職員　2F船橋圭　16票

②好きなジーパンのブランドは？

②ブラックデニムが好きです。②ファクトタム

2位　女性職員　2F　松本志津　7票　男性職員　リハ　岸本直人　7票

②ディーゼル　②リーバイス

3位　女性職員　デイ北村忍　5票　男性職員　3F　山口　嘉昭　6票

②リー　②タバニティ

運動神経がよさそうな職員

1位　女性職員　3F紀野志穂　11票　男性職員　2F船橋圭　12票

③好きなスポーツは？

③テニス　③スノーボード

2位　女性職員　リハ赤峰恵理、2F山田京子　7票　男性職員　リハ岸本直人　11票

山田③バレーボール
赤峰③K－1

③ボブスレー

3位　女性職員　デイ藤本、2F吉村、3F久斗　3票　男性職員　2F野中茂人　8票

藤本③テニス
吉村③スノーボード

③サッカー

ゲームが上手そうな職員

1位　女性職員　2F松本　志津　17票　男性職員　2F佐藤　譲　11票

④好きなゲームは？

④みんなのゴルフ5④ガンダム　戦場の絆

2位　女性職員　3F久斗あすか　5票　男性職員　2F平山智明　9票

④クロスエッジ

3位　女性職員　2F吉村真美　3票　男性職員　3F荒金力　5票

④ドラゴンクエスト８　④ロールプレイングゲーム全般

詳しいランキングの詳細をしりたい方は、広報委員会で集計しましたので、各階の広報委員の方に聞いてください。

記事：船橋　圭