

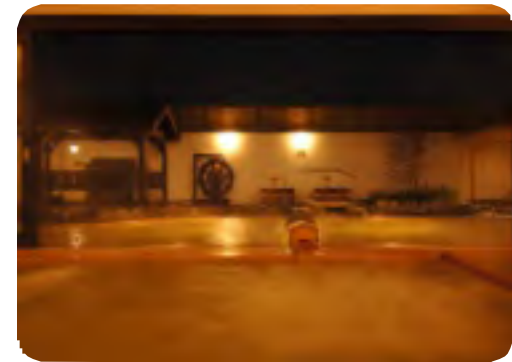
救急対応勉強会

「うらら」では定期的にいろいろな勉強会を行い、職員の質の向上を図っています。今回は事故対策委員会が中心となり、救急対応について各部署で設定(夜勤時対応・医師不在時対応)を決め、実践を交えての勉強会を開催しました。緊急時にスムーズに対応ができるよう処置・連絡方法・物品の位置確認も行いました。利用者様に安心していただける「うらら」であるよう、今後も日々努力していきたいと思ひます。

事故対策委員 郷田 さおり



名所めぐり



今回は三木市別所町にある温泉「湯庵」に行ってみました。ここは、やはり金色のお湯が特徴だと思います。このお湯は五十肩、運動麻痺、関節のこわばりなどさまざまな効能が期待できるそうです。いかにも体に良さそうな感じがして、とてもよいお湯でした。再入浴可能で岩盤浴と食事も館内でできるので、丸一日過ごすことができます。あと更に癒されたいときはマッサージもありますのでこちらでも利用されてもいいかと思ひます。

また、近くには「別所とれとれ市場」があり、野菜や特産物もありますので、お土産にするのもおすすめです。

広報委員 岡 琢磨

脳トレ クロスワード

1		2	3
		7	
4	6		
5			

タテのかぎ

- 1 デイケアで毎朝、測っています。
- 2 今年の は辰です。
- 3 7つの外湯で有名な但馬の温泉です。
- 6 セサミンが豊富です。

ヨコのかぎ

- 1 型には、A、B、O、ABがあります。
- 4 お正月は がはずれるくらい笑った。
- 5 体の中で一番遠いところにあります。
- 7 姫のパートナーです。

広報委員 上谷 聡志

編集後記

今回、編集後記にあたり、そういえば昨年新春号も担当させてもらったなぁと一年の早さに驚いています。振り返ってみると、昨年後記には「激動の1年になるらしいですよ」と記していました・・・本当に日本を、いえ全世界を揺るがす一年でした。大変な年ではありましたが、改めて絆の大切さ、温かさを感じさせられる年でもありました。あれから初めての春を迎えます。家族・地域・友だち・仲間、みんなが、みんな手を取り合い、絆をさらに大きく、深くしていく、そんな一年になるように願って止みません。そして「うらら」広報誌もその輪の一つに入れていただけるように、今年もがんばってさまざまな情報をお届けしていきたいと思ひます。

広報委員 岡 琢磨

うららだより

発行日 平成24年1月1日

発行者 武下 浩
編集者 広報委員会

34号



医療法人社団 康明会 介護老人保健施設 うらら
〒651-1603 神戸市北区淡河町淡河字長松寺574
TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188
URL: http://www.roken-urara.jp



私たちは
地域みなさまが
自分らしく生きるために
心のこもった医療と介護で
応援します。

～地域交流～

< グラウンドゴルフ大会 >

10月26日、第2回目となる老人クラブ上淡河寿会によるグラウンドゴルフ大会を開催しました。好天にも恵まれ、前回は上回る総数48人の参加で行われ、日頃の腕前を存分に発揮され、好プレーを連発されました。



< まちの保健室 >

グラウンドゴルフ大会と同じ日、兵庫県看護協会主催で骨密度や血管年齢を測定し、その結果をふまえて看護師や理学療法士による健康相談を行いました。大変な盛況で予想を上回る104名のご参加をいただきました。「うらら」が今後も淡河地区周辺の「まちの保健室」としての役割を果たせるよう定期的に開催し、病気のご相談や介護予防にも努めていきたいと思ひます。次回は3月24日(土)を予定しています。家族様もお気軽にご参加ください。



療養部長 堤 裕紀恵

元旦 行事食

～ホームページでも行事食の紹介をしています～



普通食



シカー食

今年も元旦はお節料理とお雑煮で新年をお祝いしました。早朝からの業務の疲れも、「おいしかったよ」の一言で、またがんばろうというパワーに変わります。

お正月はスタッフが少ないため、身体はもちろん、頭もフル回転させないと配膳に間に合いません。私も猫の手くらいにはなるかと一緒に盛り付けを行います。もっともっと良いものをお出ししたいという思いが強くなり、「ここはこうして」と、どうしても要望が多くなってしまいます。配膳時間が刻々とせまる中、スタッフのみんなは、「無理」と言いながらも、なんとか応えようとフル稼働以上の動きをしてくれます。

うらはは給食業務を外部委託としているため、栄養科は私以外は委託会社のスタッフです。しかし、食を通して皆さまに喜んでいただきたいという気持ちはみんな同じで、その実現のために費やす労力や協力の姿勢には本当に頭が下がります。いつも、どんな時もスタッフのみんなの支えがあったからこそ、ここまでやってこれたのだと思っています。

今年もまた、利用者様のたくさんの笑顔に出会えますように、「おいしく、楽しく、安全に」を目標に栄養科スタッフ一同で取り組んでいきたいと思ひます。

管理栄養士 森谷 朋子

寄せ鍋をしました！

「食を通したイベントを企画しよう」と給食委員会では今年度当初から「冬は鍋」を実行すると決めていました。

いよいよ寒くなり、家庭でも鍋の登場が増えてきた11月末、「うらら」初の鍋を行いました。正直なところ、初めてのことで事故など起こらないかと心配でした。ドキドキしながらユニットフロアに上がるとそんな心配はどこへやら、だしの香りいっぱい包まれた入所者さまの満面の笑顔が目飛び込んできました。鮭、手作りつみれ、白菜、豆腐の寄せ鍋に皆さま箸がすすみます。

「幼なじみとうららで鍋がつつけるなんて思わへんかった」「熱いけどそれがええな」と感激して下さる声や、「まだうどんは入れたらあかん、最後や」など、鍋奉行さながらの入所者様の様子に、鍋の香気とともにほっこり、まったりした時間が流れていきました。

給食委員 森谷 朋子



～よかたん外出訓練～ デイケア

紅葉真っ盛りの中、2週間にわたり、吉川町の温泉「よかたん」に行きました。毎年恒例のイベントで皆さま楽しみにされています。

「よかたん」には新鮮な野菜や花の他、パン、地酒、アイスクリームなど地産地消の食べ物や特産品が店内いっぱい並んでおり、見て周るだけでワクワクしてきます。

バスに乗り込む頃には、職員の両手はお預かりした買い物袋でいっぱいになりました。皆さま、早足でお目当ての品物にむかわれ、職員の方が引っぱっていただいたほどでした。効果絶大の外出訓練となりました。

介護福祉士 上谷 聡志



音楽療法



曲を聴いたり、歌ったりすると心が癒され、その当時のことを思い出したりします。日々の生活の中でもコミュニケーションの難しい入所者様がその曲が流れると突然はつきりと歌い出されることがあり、音楽の及ぼす影響に驚かされることがあります。

音楽療法はこのような心理的な効果を引き出すことで心身の健康の回復や向上につなげることを目的としています。「うらら」も月に2回、兵庫県音楽療法士会の秋山喜久代先生に音楽療法を行っていただいています。

いつも食事前には誤嚥を防止するために口を大きく動かす体操を行っていますが、声を出すことで自然に唾液が分泌されるため、歌うことが嚥下体操になるそうです。秋山先生は特にここに注目されていて、毎回、ピアノ伴奏に合わせてホールに入所者様の大きな歌声が響きます。

広報委員 柳田 優子

クリスマス会

12月とは思えないくらい暖かな日差しの中、クリスマス会を開催しました。駐車場係のサンタさんとトナカイくんは、クリスマスには少し早い出番に汗だくになりながら、家族様を誘導してくれました。

ボランティアとして腹話術サークル「ニコニコ」と「ト音記号」の皆さまに会を盛り上げていただきました。利用者様の中には、人形を幼子と思われたのか、手を差しのべられたり、笑いかける姿もあり、同席された家族様の温かいまなざしが印象的でした。「ト音記号」さんの演奏に合わせ、クリスマス帽やトナカイ帽の利用者様もなつかしい曲を皆さまで口ずさんでおられました。茶話会ではクリスマスプリンを楽しんでいただき、職員も家族様とゆっくりとお話する機会を持てたことを嬉しく思っています。

クリスマス会のご家族で参加していただける「うらら」の2大イベントのひとつです。利用者様にとって家族様と一緒に過ごせた時間が最高のクリスマスプレゼントになったことと思ひます。

行事委員 吉田 徳恵

