

今後の 行事予定	7月	8月	9月	10月
施設 全体		26 (日) 夏祭り	まちの 保健室	
デイ ケア	7(土) 七夕会 人形劇 (ボランティア)		17(月・祝) 敬老会	運動会
2階	1(日) 誕生日会 7(土) 阿波踊り (ボランティア)	5(日) 誕生日会	2(日) 誕生日会	7(日) 誕生日会
3階	10(火) 音楽療法 19(木) 外出け 毎月 エットクッキング	7,14(火) 音楽療法 毎月 エットクッキング	4,11(火) 音楽療法 毎月 エットクッキング	2,9(火) 音楽療法 毎月 エットクッキング

七夕の日、  
楽しませていただきました



今年の七夕は、ボランティアさん2組が来てくださいました。  
「花はづき」さんによるエネルギッシュな阿波踊りと、「ぱくぱく」さんによる愛嬌たっぷりの人形劇。利用者様、職員共に、涼しげな、楽しいひとときを過ごしました。またお会いできる日を楽しみにしています

広報委員 植本真由美

# うららだより

## 36号

発行日 平成24年7月1日

発行者 武下 浩  
編集者 広報委員会



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  
地域のみなさまが  
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。



今年も咲きました。  
デイケア前花壇

1・A	2・鍵		5	6
B			C	鍵
		4 D 鍵		
E	3			7
F	鍵			

### クロスワードパズル

ヨコ

(A)できるだけ楽をしてすまそうと  
すること。怠ける事。

(B) 引く

(C) 振り込め 。オレオレ 。

(D) 「まな板の上の 」

(E) 食べ物を にするな。

(F) 年金・税金の払い戻しがありますので「携帯電話」を持って「ATM」へと言われたら、「 詐欺」の可能性が  
あります。

上谷 聡志

広報委員 平成24年度  
新メンバーの紹介

委員長 岡  
副委員長 柳田  
編集 三好・上谷・植本

皆様が読みたくするような広報誌を目指します。



## 第3回 まちの保健室



6月19日「うらら」にて第3回目になる「まちの保健室」を開催しました。前回同様、看護協会より血管年齢計や体組成計、骨密度計などをお借りして測定しました。当日はあいにくの悪天候でしたが地域の方の参加や通所、入所の方、面会に来られた家族の方々など参加していただき大変盛況でした。「まちの保健室」には「うらら」職員だけでなく、協力病院である北都病院から総合地域連携室の副本部長や看護部長がお手伝いに来てくださり、測定や相談にのっていただきました。居宅のケアマネジャーも介護保険相談の依頼があり面談にに応じていました。

「うらら」が皆様の「まちの保健室」としてお役に立てるよう今後もこの活動を続けていきたいと思ひます。

今回は9月を予定していますので、ご家族様も是非ご参加ください。

療養部長 堤 裕紀恵

### 編集後記

今年の初めに編集後記を書かせていただきまして気が付けばもう季節は夏になり、日々が過ぎるのが早いなあと驚愕している今日この頃です。うららの利用者様と共に過ごしていると、人生の一日いちにちが貴重であることを再認識させられます。今年こそは、一年を振り返ったときによい年だったといえるよう、残り半年頑張っていきたいと思ひます。

広報委員長 岡 琢磨



### 2F 壁紙レク

季節や月によって毎月、壁紙を作成しています。担当の職員によって内容は異なります。折り紙や塗り絵など細かい作業もありますが、利用者様と一緒に楽しく壁紙を作成しています。

6月は梅雨、紫陽花をイメージして作りました。ただいま7月作成中。お楽しみに。

広報委員 三好 佑樹

### 3F 外出レク

三木山森林公園に、昼食を兼ねて外出しました。食事は初挑戦のバイキング！デザートも含め、1時間半ほどゆっくりと食事を楽しむことができました。いつも食事を残される方も、スタッフが驚くほどの食欲をみせられました。

晴天にも恵まれ、広々した緑の中を散歩し、楽しい外出になりました。



広報委員 岡 琢磨

### ゴーゴーライヤー活動報告

#### 似顔絵



淡河小学校の皆さんが利用者様の似顔絵をうちわに描いてプレゼントしてくださいました。「美人に描いてな～ってお願いした」「上手に描いてくれたんや」「また来てね」と皆さんとても喜ばれていました。

次回、9月13日も楽しみにお待ちしております。

広報委員 柳田 優子

平成24年度、神戸介護老人保健施設協会、看護・介護・リハビリ部会の代表幹事を務めさせていただいています。部会の活動として、定時の会合にて情報交換、施設全体研修会の開催、デュオ神戸にて利用者様の作品展示、施設での活動等の紹介を行い、市民の皆さまに神戸市内の介護老人保健施設の紹介をさせて頂いています。

また、機会があれば、平成24年10月11日(木)～16日(火)

デュオ神戸の活動展

(神戸駅地下街)

へのご来場をよろしく

お願いします。



療養部次長 香月 高志

ロコモティブシンドロームってご存知ですか？

### ロコモティブシンドローム —運動器症候群—とは？

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

やってみよう **七つのロコチェック**

下記のうち一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



家の中でつまづいたり滑ったりする



階段を上がるのに手すりが必要である



15分くらい続けて歩けない



横断歩道を青信号で渡りきれない



片足立ちで靴下が履けない



2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難



家での重い仕事が困難である

現在、通所リハビリで要支援の方を対象に「ロコモティブシンドローム予防プログラム」と称し、運動器の機能を向上するプログラムを実施しております

理学療法士 岸本 直人

## 書道クラブ

<デイケア>



うれしき縁 多くの友と 楽しまん  
こころ通わせ 書けるよろこび

(げんしん喜びて詠む)

「この字むつかしくて、よう書かんワ」、「いいや 上手に書けてるヤ」心して練習に励んでいる最中、時どき、このような合いの手が入ります。ムードは一変、緊張はほぐれ、明るくなり、嘆声と歓声に笑みがこぼれ、楽しさが倍増します。お互いに励まし合って向上されている姿に、私もうれしくなり、エールを送っています。「みんなで手を取り合い、和の心で、もっと明るく楽しい『書道クラブ』をめざそうネ」と。

書道講師 児玉 玄真

クロスワードパズル 鍵の答え ギンコウ