

介護4コマ漫画



私が「うらら」でお世話になるよ。思まに
 なって、早五年が過ぎようとする
 感謝も職員様や生徒様のお陰に
 感謝して、職員様や生徒様のお陰に
 うららを追う者は、一兎をも得ず
 諺に「あまのこは、十五の言葉と
 条に「あまのこは、十五の言葉と
 字を「あまのこは、十五の言葉と
 無を「あまのこは、十五の言葉と
 達し、なく、続けるよ。に思ひます。
 良考、方、が、知、ら、ず、に、つ、い、て、く、る、の、で、つ、上
 良考、方、が、知、ら、ず、に、つ、い、て、く、る、の、で、つ、上

書道講師 河本 英行

うららだより

発行日 平成26年1月10日

発行者 武下 浩
 編集者 広報委員会

42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574
 TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188
 URL: <http://www.roken-urara.jp>

地域のお店紹介

[北神食料株式会社]

神戸市北区淡河町勝雄1091-1 078-959-0350
 定休日：日曜、祝日 営業時間：8時～17時
 取り扱い商品（生産直売）
 ・手延べそうめん（約30重種類）
 ・手延べひやむぎ めんつゆ 他・・・



THE クイズコーナー

店頭で見かけることのある「タヌキの置物」。その意味は「商売繁盛」の願いが込められているということですが、では、なぜ「タヌキ」の置物なのでしょう？



編集後記
 新しい年を迎え、今年こそは続けたいと思うこと・・・軽い運動です。「靴が欲しい！！」と思い、お店へ。ところが、中途半端にデカイ私の足に合うサイズが見つからず。。とりあえず、昔はいていた靴を引っ張り出してきました。楽しみながら、細く長く続けたいです。 広報委員 植本真由美

クイズの答え：「他を抜く」で「たぬき」



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。

新年明けましておめでとうございます。

利用者様、家族様、地域の皆様のご理解とご協力のお蔭をもちまして、「うらら」は今年10周年を迎えます。3年に一度の介護報酬改定で国の方針により老健の役割が見直され、その対応に追われておりますが、今後もサービスの質の向上を常に心がけ、皆様に愛され信頼される施設を目指す所存です。
 今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

事務長 安田啓二

1月～3月 行事予定

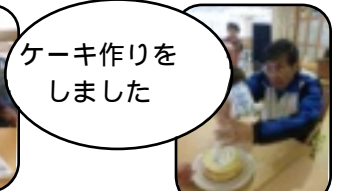
1階	1/4～10	初詣
	1/6	落語会
2階	2月	節分 料理レクリエーション
	1/16	小学生による ゴ・ゴ・トライヤ-
3階	毎月	第1日曜日 誕生日会
	毎月	第2、4火曜日 音楽療法
	毎月	第1火曜日 音楽療法 2/3 節分イベント予定

デイケア

よかたん外出に行きました



淡河好徳幼稚園や「ナチュラルハーモニー」のクリスマス会がありました



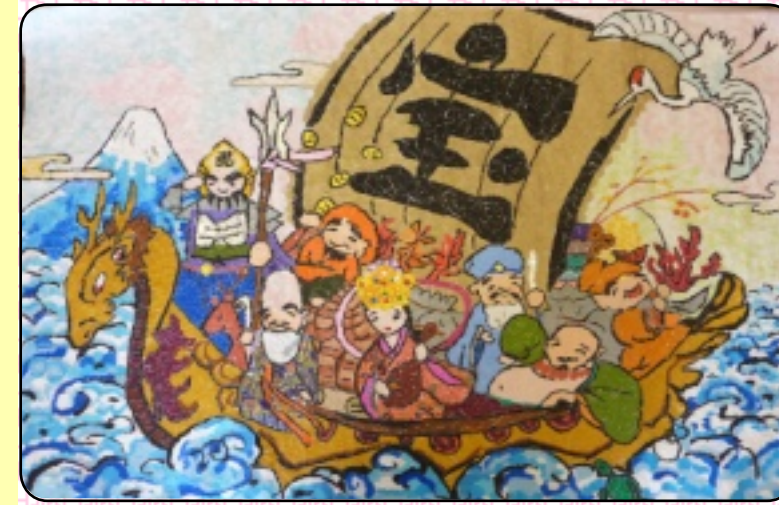
ケーキ作りをしました



3F 鍋パーティー

12/4寒い季節にぴったりのイベント鍋パーティーを行いました。三つのグループで3日間に分けて行う予定です。今回一回目でしたが、食べれる方は何回もおかわりをして普段の昼食の2~3倍の量を召し上がっておられました。一回目という事で、少しあわててゆっくりとお鍋を楽しめるといふうにはいきませんでした。残り二日は今回の教訓を生かしてもっと楽しめるようにしたいです。

記事 3F 岡 琢磨



昨年11月の文化祭でのデイケア利用者様のちぎり絵です！

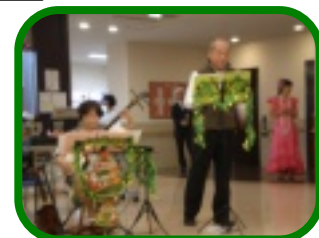
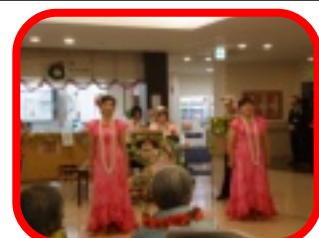
今年も健康で良い年になりますように！！

新春落語

平成26年1月6日
デイルームで甲山落語研究会（関西学院大生）の皆さんを招き、寄席を開催しました！！



第9回クリスマス会



ジングルベル ジングルベル 鈴が鳴る～ 今年も12月15日にクリスマス会が開催されました。職員がサンタクロースやトナカイの格好をして、盛大に盛りあげられました。「リリーおうご」様のコーラスや「お歌を楽しみましょう～会」様による歌で、うらら全体がクリスマスモードに包まれました。

2014 お正月



お正月にお屠蘇を頂きました。久しぶりに飲むお酒に利用者の皆様も大変喜んでおられました。今年もいい年になりますように！

記事 2F 船橋 圭

ちょっと知りたい？！ 外反母趾

外反母趾は足の親指が小指の方へ曲がり、親指の付け根の関節が「く」の字のように外側に飛び出す症状です。

【原因】 歩き方 足指を使わないで歩く「ペタペタ歩き」は、足指まわりの筋肉が退化します。

ハイヒールやつま先が細い靴を履かないのに外反母趾になるのはこのためです。

合わない靴 つま先が細い、ヒールが高い、幅が広く土踏まずがないサンダルなどは、足指に力が入らず筋肉を退化させます。

運動不足 運動不足は足指の筋肉が退化し、外反母趾を悪化させます。

遺伝 足の形で外反母趾になりやすいと言われることがあります。

- ・エジプト型 母趾が一番長い足。日本人の70～80%。外反母趾に一番なりやすい。
- ・ギリシア型 第2趾が一番長い足。日本人の10～25%。槌指変形になりやすい。
- ・スクエア型 母趾と第2趾が同じくらいの長さ。爪やタコなど足のトラブルが多い。

【簡単にできる予防法】

正しい歩き方 踵を地面に着けて足の指で地面を蹴ります。

足に合う靴 靴の中である程度指を動かせる、甲の高さや土踏まずのアーチも重要。

筋力強化（グーパー体操） 足指の柔軟性と筋力の発達、アーチの再形成の促進効果。

近年、外反母趾患者は増えています。他人事と思わず、できることから予防に取り組んでみましょう！



記事：理学療法士 上月 いずみ