広報誌

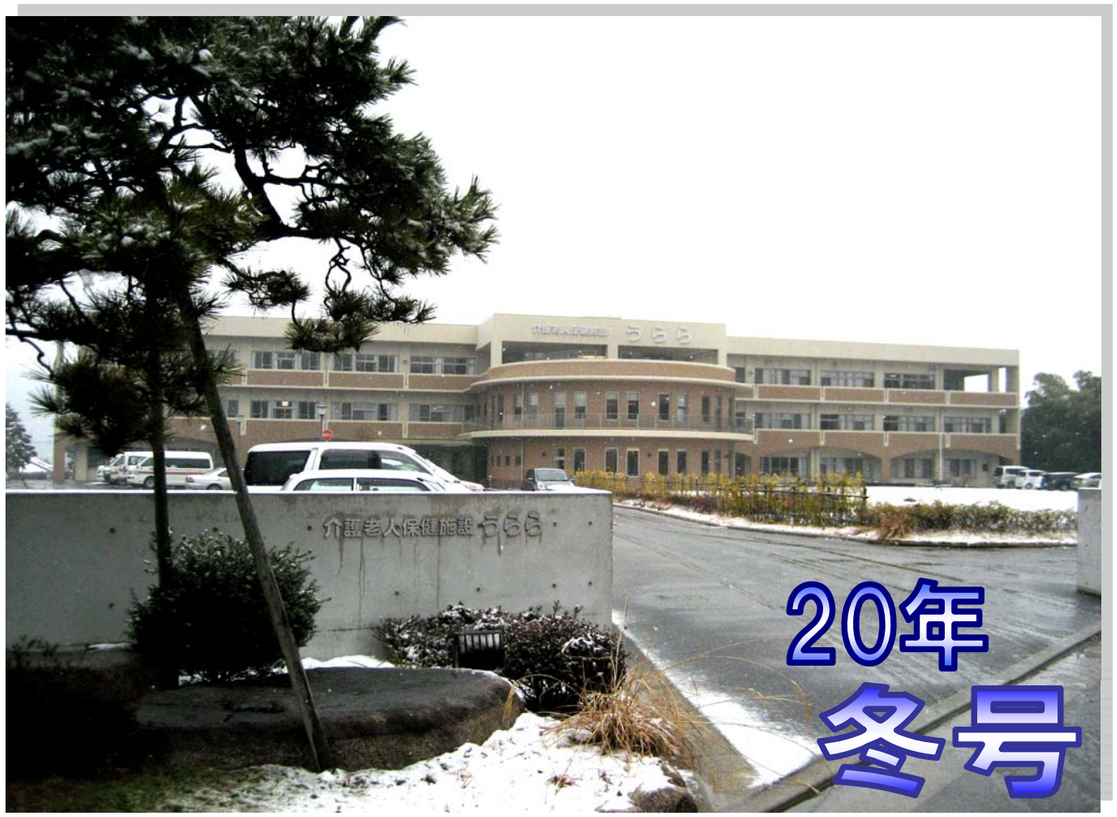
第18号

発行日：平成20年２月１日

●発行者：谷口　隆弘

●編集者：うらら広報委員会

うららだより



平成20年冬号

医療法人社団　康明会
介護老人保健施設　うらら

淡河のおしゃれなお店紹介

息子も大喜び！(^O^)
数量限定のシュークリームは、
さすがはパティシエさん！
可愛い子と食べたいな（笑）

サイコ～ ♪♪クリーム パン
★ おいし～い！(^O^)！

神戸市北区淡河町北僧尾1161-1 TEL078-959-0081
※ AM10:00～PM19:00 定休日：月曜日、第1・3火曜日

記事：安福 章

★うららのロゴマーク がこの中に隠されています！探してみて!(^O^)

芸術の秋

11 月 24 日（土）に兵庫商業高等学校の「龍獅団」の生徒さん達に来ていただき、獅子舞を披露していただきました。「龍獅団」は、新聞やテレビでも紹介され、香港の世界大会でも上位入賞されるほどのすばらいしい演技をされています。
入所者様やデイケアの利用者様、そして職員もその演技に感動！

獅子に頭を噛んでもらい、
無病息災♪

入所者様お一人お一人に
飴を手渡してくれました。
優しく手を握りしめてくれる姿に感動です★

獅子を舞ってくれていたのは、職員、菅原さんの娘さんです♫
皆さん礼儀正しく、本当にすばらしい生徒さん達でした。ありがとうございました！！

11 月 17 日～23 日の間、入所者様やデイケア利用者様の作品を 1 階ロビーにて展示させていただきました。

記事：山内　ひとみ

第4回うららクリスマス会

今年も 12 月 16 日(日)に第 4 回うららクリスマス会を開催いたしました。たくさんの方に御協力頂き、大変楽しいクリスマス会になりました。本当にありがとうございました。

ピリアロハさんによるハワイアン＆フラダンス

うららのイケメン？軍団も美女に囲まれ
緊張気味です（笑）

うららにハワイの風がふきました☆

手話コーラス

職員と入居者様による手話コーラス。皆さん一生懸命練習したので、とてもいいコーラスになりました。

うららの職員によるバンドを結成しました。
名づけて、“うららバンド”
みなさん頑張って練習したので、会場も
大盛りあがりでした。

記事：船橋　圭

デイケアクリスマス会

12月18日から21日の４日間はデイケアのクリスマス会の一環として、
４組のボランティアのみなさんに来ていただきました。

ミュージックベル
演奏グループ　百音（もね）

おもちゃ箱（オカリナ）

うららに、素敵なプレゼントが届きました

ボランティアのみなさん

唐玉娘（南京玉すだれ他）

西谷睦会（大衆演芸）

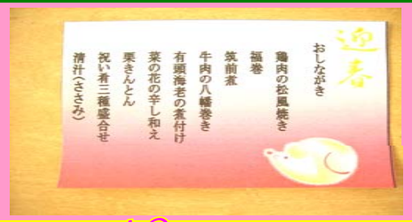
記事：安福　章

森谷管理栄養士の冬のあったかメニュー

蕎麦

おせち料理を召し上がっていただきました♪

栄養科では、全入所者様に食事をおいしく楽しく安全に召し上がって頂きたいとの思いから、ソフト食に取り組んでいます。
キザミ食の方は何でも刻んでしまうのではなく、食材そのものを柔らかくし、できるだけ形のままお出しするようにしています。
また、ミキサー食の方には（飲み込みの時の）安全面を考え、硬さをペースト状にし、再び形作りをすることで、見た目からおいしく楽しんで頂けるように工夫しています。



有頭海老
（普通食）

有頭海老
（キザミ食）

筑前煮
（普通食）

筑前煮
（ミキサー食）

森谷管理栄養士の大根芯

大根の美味しい冬ならではのレシピです♪

～　用意する材料　～

大根	1/2本
卵	1個
小麦粉	１５０ｇ
サラダ油	
塩	

～　作り方　～

①大根はおろして軽く水気を切っておく
②①の大根おろしに卵・小麦粉を入れ混ぜる
③スプーンですくって油で揚げる

小麦粉はつなぎになるくらいの量で☆
抹茶+塩を混ぜ、つけて食べるとおいしい♪

記事：山内　ひとみ

☆家庭でできる簡単リハビリ☆

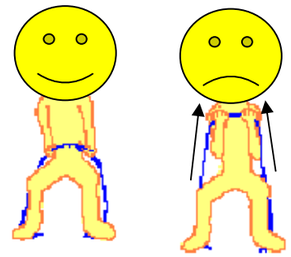
ストッキングをゴムチューブ代わりに色々な運動を行います。
負荷も軽く、少ない回数で効果的な運動ができます！

用意するもの：　お古の女性用ストッキング

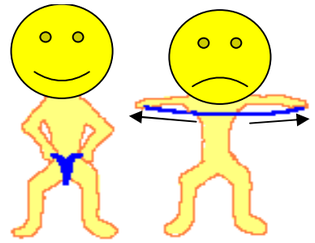
運動回数：　それぞれ20回ずつ行います

壱．上半身を強くする運動

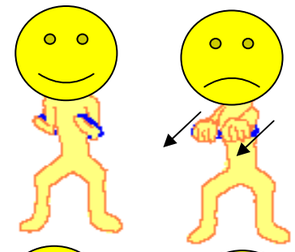
①肘を曲げ体に引き寄せる運動
肘をしっかり伸ばした状態でもち、
肘を曲げてストッキングを胸まで
しっかり引き寄せ、ゆっくり戻します。



②腕を外側に広げる運動
ストッキングを胸の前で持ち、
大きく左右に広げゆっくり
中央に戻します

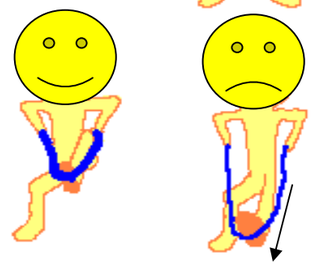


③腕を胸から前方に伸ばす運動
ストッキングを腰から前に回し、
前方で保持します。なるべく胸の高さで
まっすぐ前に伸ばし、ゆっくり戻します



弐．下半身を強くする運動

④足を前方に伸ばす運動
片足を挙げ土踏まずにストッキングを
引っかけます。持つ手はなるべく
胸の高さで止め、腕を動かさずに
足を伸ばし、ゆっくりと戻します



記事：岸本　直人

うららフットサル部活動中！！

フットサルって？

いわばサッカーのミニ版のスポーツです☆
コートも小さくて人数も５人いれば手軽に
楽しめるんで、日本全国で大変流行していますヨ！
皆さんご存知のロナウジーニョなんかもフットサル出身なんです！

昨年の11月には初の大会参加ができ、
強豪渦巻くなか3位に入ることができました。

こんにちは！うららフットサル部です。
経験者も少なく部員も多くありませんが、
他のチームに負けないようがんばってます。
フットサルをやってみたい方、
応援してくれる方など大歓迎です！
一緒にさわやかな汗を流しましょう♪♪

キャプテン　野中　茂人

次の大会は3月23日です！
みなさん応援お願いします

記事：岸本　直人

★うららノロウィルス対策★

　インフルエンザやノロウィルスが発生流行する季節です。昨年、うららでもノロウィルスが発生し、その対応に追われました。
　今年は、昨年度の教訓を活かし、11月より対策をたて職員一同取り組んでいます。
　ステリパワーという殺菌水を使用し、毎日館内の清掃を行い、玄関やエレベーター前には、ステリパワーを沁みこませた足拭きマットを用意しています。これを日に３回職員が交代で取り替えています。
　玄関入り口ではステリパワーを噴霧し、空間殺菌を行っています。また、家族様には来館時に手指の消毒等のご協力をお願いしています。
　その結果、おかげさまで２月１日現在インフルエンザ、ノロウィルスは発生しておりません。このまま暖かくなる季節まで、何事も無く入所者様が過ごせるよう、引き続き職員一丸となって取り組んでまいります。家族様のご協力も引き続きよろしくお願い致します。

殺菌水噴霧機
人体には安全です

１日３回の足拭きマット交換

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

うららでも、菜園がありますが、我が家の畑でもおじいさん・おばあさんの育てた野菜がいっぱい採れます。もぎたての野菜は瑞瑞しく最高です。僕も、家内と息子と三人で祖父母に教わりながら、野菜作りに挑戦しています。今では、家内の方が野菜作りにメッキリはまってしまい、食卓にもたくさんの野菜料理が並びます。

うらら菜園で採れた野菜を皆さんと一緒に収穫するのが、楽しみで待ち遠しいです。

記事　安福　章