

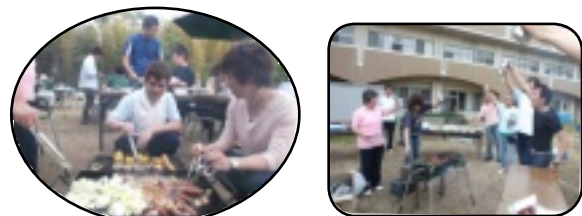
## 七夕会



今年も七夕は、「花はづき」さんに来て頂きました。豪快な阿波踊りに、利用者様は自然と体が動いていました。次回も楽しみにしています！ 短冊の利用者様の願いが叶うといいですね… 広報委員 船橋圭

うらら会主催 職員親睦会

## 初バーベキュー大会



うららに  
カンパイ！

BBQをして大変盛り上がりました！

## 第3回デイケア上田クイズ

今日は上田くんの誕生日です。そこで上田くんの好物の「ピザ」「寿司」「そば」の出前をとってパーティーをする事になりました。では、最初にまずとったのは何でしょう？

答えは編集後記の下です！

広報委員 上田 潤也

## 介護4コマ漫画



## 地域の広告欄

### 「ふじた治療院」

あんま・マッサージ・鍼灸・出張

淡河町淡河681-7 (道の駅淡河の横)

受付時間 AM9:00~12:00  
PM14:00~20:00

定休日 水曜・第2,4日曜

施術料金 30分¥2000, 60分¥4000

電話 078-959-0565

お気軽にお問い合わせください。

### 「淡河町 ゾーン・バス」

地域の足、みんなのバスとして

淡河町内、毎日運行中!!

運賃 1回 ¥200

電話 090-8165-8583

相良幸信さんまで



# うららだより 40号

発行日 平成25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。



## 7月～10月 行事予定

7/8 七夕会 ボランティア腹話術  
9/16 敬老会 ボランティアハンドベル  
10月中旬 運動会

7/7 七夕会 ボランティア花はづき  
9/19 10/17 小学生によるゴーゴートライ-  
毎月 第1日曜日 誕生日会  
毎月 第2,4火曜日 音楽療法

外出レクリエーション  
毎月 エント クッキング  
毎月 第1火曜日 音楽療法

8/25 第9回うらら夏祭り 16:30受付開始。  
参加の申し込みは7/31までにうららまで!!

昨年の介護報酬改定から1年が経過しましたが、皆様のご協力により私どもの老健は在宅強化型として運営できるようになりました。これから先もリハビリに重点をおいた施設として機能を充実させたいと考えております。

社会保障制度の行方がはっきりせず、介護費の抑制が心配される困難な状況下ですが、職員一体となってできるだけ質の高いサービスを提供できるよう努力しますので、引き続きご理解とご支援のほどよろしくお願いします。

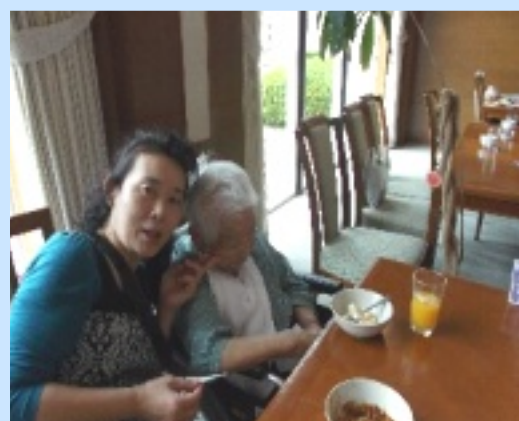
介護老人保健施設うらら  
施設長 武下 浩

編集後記 平年より早い梅雨入りにも関わらず、雨が降らない6月でしたが、やっと降ったと思えば豪雨や台風・・・急な猛暑日など日々激変する気候や気温です、夏はこれからが本番ですので夏バテにならないようスタミナを付けたいといけないなあ～と思います!! 広報委員 上田 潤也

クイズの答え：この日は上田くんの誕生日だったので、まず最初に年をとったのでした。



## 3F 外出レク



5/29 (水)

神戸市北区にある「フルーツフラワーパーク」に行ってきました。  
普段あまり飲み物を飲めない方やご飯を食べない方も外出の雰囲気のおかげかいつもより沢山食べたり飲んだりされて職員も驚いていました。

普段見れない表情をみることも出来て有意義な外出レクができたと思います。大半の時間を施設内で過ごすことが多い利用者様方ですので、今後少人数であっても外出の機会を増やしていく方向で進めています。良い変化があればと期待しています。

来月は「よかたん」へ、再来月はお買い物レクを予定しています。

6/24 (月)

「有野食堂」&おやつお買い物へ行ってきました。好きなおかずを選んでおなかいっぱい食べて、帰りはお散歩がてらお買い物。

笑顔いっぱいの楽しい一日でした。

3F ケアスタッフ 前田二三代

## 2F 外出レク



2階では、春から夏にかけて週2回「よかたん」や、三木市にある「珈集」という喫茶店に外出しました。「珈集」はたくさんの種類のコーヒーや軽食があり、利用者様はカツサンドやパンケーキなどを食べられて大変喜んでおられました。うららからは車で15分ほどの距離にあるのでまた行ってみたいです。今後も外出や、イベントを増やしていきたいと思っています。

広報委員 船橋 圭

## デイ外出訓練の様子



デイケアでは6月11日から21日までの期間で「よかたん」へ外出訓練に行きました。新鮮なお野菜やコロッケ、お寿司、お花など皆さん色々なお買い物などされていました。足湯などもされたり、暑い日にはアイスクリームなども食べられていました。

笑顔の方が多く、また色々な場所に行きたいなあ～と実感しました！！

広報委員 上田潤也

6/3～6/7 淡河中学校2年生の方との交流

☆☆☆トライやるウィークの活動で3名の方が来られました☆☆☆

体力に自信あり!!

生田 光さん

トライやるウィークで学んだことを将来に活かし、人の役に立てる人になりたいと思います。本当にありがとうございました。

しっかり学びたい!!

藤井のぞみさん

私はこのトライやるで様々な体験をさせて頂きました。「うらら」での経験を将来の仕事で活かせるように頑張りたいです。

明るく大きな声で挨拶!!

藤本美菜さん

私は5日間の中でたくさんの事を学ばせていただきました。職員の方、利用者の方、お世話になりました。

また元気な顔を見せてくださいね!! ご活躍楽しみにしています。 うらら職員一同

## ハーモニカクルーズさんによる演奏会♪

6/6、鮮やかな衣装でデイルームに登場され、男性3名女性5名で、演奏をしてくださいました。「いつでも夢を」「六甲おろし」などなど♪ハーモニカの懐かしいメロディと共に、利用者様も口ずさんだり、手拍子したり、足でリズムをとったり。素晴らしい音色に心が和む涼しいひとときでした。

広報委員 植本真由美



## リハビリテーション科より

作業療法士 鈴木幸恵

五十肩とは

40代以降によく発生し、明らかな原因がなく、肩関節の痛みと運動障害を引き起こす病気です。



運動療法 今回は家庭で出来る体操を紹介します。

### コッドマン体操 (アイロン体操)



机等で体を支え、痛い方の腕に重りを持つ



肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る



徐々に振りを大きくする (痛みのない範囲で)

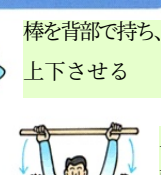
### 棒体操



棒を両手で握り、腕を伸ばしたまま上げる



棒の両端を持ち、痛い方へ突き上げる



棒を背部で持ち、上下させる

上げた棒を頭の後ろにおろす

予後としては、急性期でも自分で動かせる範囲で運動した人の治療効果は非常に良いとされているので、無理のない範囲で体操しましょう。