

地域交流

～地域の活動(リハビリ編)～

平成28年10月～11月にかけて、地域の福祉センターへ定期開催している「ミニデイ」や「健康教室」、「百歳体操」の運動指導・講師として理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問しました。

体操や口腔ケアの指導はもちろん、当施設で行っている「うらら体操」も交えながら参加されている方々と交流を図りました。少しではありますが淡河の方々の健康長寿にお手伝いが出来たのではないのでしょうか？



～市民フォーラム「劇」～

平成28年11月12日、北神区民センターにて、「終活って何？ 裕次郎さんの終活」の寸劇がありました。当施設からも笠見看護師がケアマネジャー役で出演。会場は立見席ができるほどの大盛況でした。深夜までの稽古の成果もあり、迫真の演技を披露されました。人生の終わりをどう迎えるか？考えさせられる内容でした。



～うららグラウンドゴルフ交流会～

平成28年11月7日と12日、絶好の秋晴れの中、地元老人会の方々や愛好家の皆さんをお招きし、恒例の「うららグラウンドゴルフ大会」を開催しました。

難コースの設定でしたが、ホールインワンをされる方も多く、皆様日ごろの腕前を存分に発揮されていました。

またプレー後には「八多淡河あんしんすこやかセンター」、「北神あんしんすこやか係」の方々も来訪され、参加者の皆さんへ健康維持の話や、検診の勧めをアナウンスしていただきました。



～BSテレビ取材～

平成28年10月18日、当施設の省エネ対策が評価され、BSジャパンさんの取材を受けました。

当日は丸1日の取材で、館内の節電の様子や、利用者様・スタッフのインタビューも受けました。そして同年11月23日、全国放送されました！！

見逃した方は、「省エネの達人 うらら 動画」で検索！(@_@)



就任のご挨拶

人事異動により1月1日付けで、事務係長を拝命いたしました。今後は施設のハード面、ソフト面の管理全般を担当いたします。うららのオープニングスタッフとして入社以来13年間、主に支援相談員として従事いたしました。この度、このような大任を仰せつかることになり責任の重さを痛感しております。

私自身、大学で経営学を専攻し、その後、専門学校で福祉を学び相談業務に就きました。もとより浅学菲才ではございますが、これまで学んできたことを糧として誠意と努力をもって職責を全うしたいと思います。

なお、支援相談員の後任が決まるまではこれまでと変わることなく引き続き相談業務にも携わってまいります。

これからも皆様のご指導、ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

事務係長 上月稔彦



「アシストちゃん」の紹介

うららでは毎日全身の保清に力を入れています。今年度は特に足のケアを重点的に取り組んでいます。

足指と足指の間の湿気を取り、挟みこむことで拘縮の予防を図れる。このことが水虫の予防や指の変形予防を図ることにつながると考えています。



看護師 黒木百合子・阪井陽子

「編集後記」

寒さが一段と増してまいりましたが、皆様体調はいかがでしょう。京都大学保健管理センターが行った調査によると、正しくうがいを行えば、うがい薬を使わなくとも風邪の発症が40%抑制されたとのこと。

ここで、うがいのうんちくを一つ。最初のうがいは「ガラガラ ペッ」ではなく「ブクブクうがい」をして、口腔内の雑菌を洗い流します。その後にガラガラうがいを実施すると、喉に雑菌などの付着を軽減できるそうです。出がらしのお茶や、紅茶を使用すると殺菌効果が上がります。

うがいを正しく効果的に行い、感染予防にお役立て下さい。

(看護師 芝崎詩乃)

うららだより 52号

発行日 平成29年1月1日

発行者 山本 正博
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。



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。本年も昨年同様よろしくお願い致します。気象庁の予報ではこの冬は、かなりの寒さが予想されています。これに伴ったのか、インフルエンザ、感染性胃腸炎、特にノロウイルスの脅威が昨年末から騒がれており、兵庫県では警報レベルの注意が出されている状況です。皆様は大事無いでしょか？

数年前ですが私が真っ先にインフルエンザに感染してしまい、多大なご迷惑をお掛けした事がありました。軽い風邪と放置した結果、インフルエンザウイルスが入り込んだようです。軽い風邪と甘く見ない事を痛切に感じています。

冬はこれからが本番です。皆様も体調に気を付けて、新年をお過ごしください。

療養部次長 香月高志



「入館証のお願い」

平成28年11月より、防犯上の対策としてご面会の方々には来所時に1階事務所にて入館証をつけていただくことになっております。

ご面倒をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

クリスマス会



12月4日(日)、クリスマス会を開催しました！
 今年はボランティアの「Doコーラス」様に来ていただき、クリスマスソングや懐かしい歌だけでなく、サンタクロースの仮装で大いに盛り上げていただきました！
 まるで会場にいる全ての人が童心に帰ったようで、ダンスや演奏を聴きながらクリスマスの雰囲気を楽しんでいただきました。クリスマス会の後には家族様も交えて、甘くて美味しいケーキを皆さんでいただきました。
 今年最後のイベントとして、笑って楽しく元気に締めくくることができました！(^ ^)
 「Doコーラス」様、ありがとうございました。

介護福祉士 岡 琢磨

行事・レクリエーション

10月 よかたん外出訓練



生活リハビリの一環として、「よかたん」まで買い物に行きました。地元野菜は市価よりとても安く、つい買いすぎる方もおられました。不思議と歩く姿はいつも以上にしっかりされていました。(^^)

10月 運動会(玉入れ)



日頃のリハビリの成果もあり、玉入れゲームでは昨年以上の成績となりました。他にも玉ころがし(ピンポン)ゲームや1分間ゲームなどいつも以上に活気のある1週間となりました。来年は今年以上の成績を期待しています！(^_^)/

11月 干し柿作り



干し柿作りをしました！
 「美味くな～れ！」と皆さんでワイワイ談笑しながら作りました。慣れた手つきで剥かれる様子は、昭和のお母さんのようでした。もちろん美味しくいただきました！
 (^ ^)

11月 ジャグリング& サックス演奏



目の前でジャグリングとサックス演奏をしていただきました。クルクルと箱やコマを器用に回されたり、サックスの音色に合わせて一緒に歌も歌っていただきました。(^^)

12月 ケーキ作り



クリスマスのイベントとして、甘くて美味しいケーキを作りました。色々な形のケーキに生クリームとフルーツも添え、食べるのがもったいない出来でした。皆さん笑顔でケーキをいただいていました！(*^_^*)

12月 天ぷらレクリエーション



12月、数回に分けて昼食時に、天ぷらを目の前で揚げて食べて頂くイベントがありました。いつも食事を残す利用者様もその日はすべて食べておられました。皆さん美味しいと黙々と食べられ、食べ終わったら笑顔が見られました。(^^)