

金森天満宮を建立!?

金森医院通所リハビリでは、昨年より新型コロナウイルス感染予防対策の為に、外出行事を見合わせております。利用者さん達が、毎年とても楽しみにされている「初詣」や「お花見」に行く事が出来ず、私達に出来る事はないかと考えました。そこで、通所入り口にいつでも参拝や祈願が出来るように金森天満宮を建立させていただきました。その結果、利用者さんより「今があるのは皆さんのおかげです、感謝しています。」「健康が一番、今年も元気にデイケアで過ごしたい。」「リハビリを頑張ります。」など、一年の抱負や目標の言葉を聞くことができました。さらに、参拝後は特製おみくじの結果に一喜一憂して大変盛り上がりました。



私達職員の願いは、利用者さんがいつまでも楽しく在宅生活ができることです。通所リハビリの理念である「目標を持ち、自分らしく、自立した生活」に対して職員一同で、全力でサポートしていきたいと思います。



デイサービス えがお

〒869-0453 宇土市栄町26-3

<施設概要>

平成18年旭町に開設。平成27年9月から現在の栄町にて利用者さんの生活のサポートをさせて頂いています。民家を活用し、お家にいるような感覚で過ごして頂けます。利用時間も柔軟に対応でき、入浴支援も行っています。最近物忘れが出てきたな…と不安なご本人やご家族も経験豊富な9名のスタッフがその方に合った生活のサポートを致します。



えがおでは小規模の特性を生かして、お一人お一人に寄り添ったケアを提供しています。

認知症予防を目的としたレクリエーションもバラエティー豊富♪また、リハビリの専門職監修の運動プログラムの他に、生活の中にもリハビリを取り入れ、普段の生活をしながら能力維持、心身の健康維持に努めています。女性の利用者さんが多いですが、男性もその空間を楽しんで過ごされていますよ♪天気の良い日は近くの中央公園にお散歩や買物に行く事も。

笑顔溢れる時間を一緒に過ごしませんか？

ぜひ一度見学にまたは体験利用も可能です♪



まちなかりハビリ

〒869-0451 宇土市北段原町69-3

<施設概要>

平成23年10月ピア(現ダイレックス)横に開設。介護予防センターとして地域の皆さんの健康維持のお手伝いが出来ればと動き出しました！現在は要支援・要介護の認定をお持ちの方に向けたサービスの提供をしています。利用時間はご希望に応じて、短時間から1日コースまで柔軟に対応！入浴支援も行っております。



まちリハではリハビリ専門職による個別リハビリはもちろん、器械を使用したパワーリハビリに取り組むことも出来、お一人お一人に合った運動リハを提供しています！また、ダイレックス横という好立地を活用し買い物支援も行っています♪鍼灸師の資格を持つスタッフも在籍している為、ご希望の方は鍼治療も可能です！(要介護認定をお持ちの方対象)一緒に楽しく身体を動かして、活力のある毎日を過ごしましょう！体験利用や見学は随時受け付けています☆



管理栄養士
おすすめ



たたきのカルパッチョ

カツオのDHAやEPAの含有量は魚の中でもトップクラス

材料：(3～4人分)

- エネルギー 120kcal／1人
- 塩分 0.8g／1人

かつお(刺身用) ……………1冊(300g)
塩 ……………少々
こしょう ……………少々
オリーブオイル(フライパン用) …大さじ1杯

【ソース】

ミニトマト ……………5個
黄パプリカ ……………1/2個
きゅうり ……………1/2本
玉ねぎ ……………1/4個

【調味料a】

しょうが(すりおろし) ……………チューブ5cm
塩 ……………少々
黒こしょう ……………少々
レモン果汁 ……………大さじ1杯
オリーブオイル ……………大さじ1杯

作り方

【下ごしらえ】 ソース用の野菜を粗みじん切りにし、玉ねぎは水に10分ほどさらして水気を拭き取ります。

- ①ボウルにみじん切りにした野菜と【a】を入れ、よく混ぜます。
- ②かつおに塩、こしょうをすり込み、オリーブオイルを引いたフライパンを強火で熱し、皮目から焼きます。全面にさっと焼き色をつけて、素早く氷水に入れます。
- ③粗熱が取れたら水気を拭き取り、0.5cm幅に切ってお皿に盛り、①をかけて完成です♪



カツオの栄養

カツオには、DHAやEPAが多く、その含有量は魚の中でもトップクラスです。脳のはたらきを活性化させたり、血液の流れをサラサラにしてくれるほかにも、健康や美容に有効なはたらきが期待される成分です！また、鉄分・ビタミンも豊富でビタミンA・Dのほか、ビタミンB群を幅広く摂取することができます。ビタミン類は水に溶けやすく熱に弱いので、旬な時期はたたきや刺身で食べることがおすすめです！

職員紹介

看護リハビリセンター 訪問看護師
宮田 マミ

ケアコートウと本町 介護福祉士
八十田 敬子

心に誓う“成功”

H21に入職し早、11年です。3・6・9歳だった我が家のギャング達も今や14・17・20歳と職場へ来る年数と共に元気に成長。その間に私の体



脂肪も負けないくらい成長をしています。これまでに減量したく様々なマシンやサプリを購入・チャレンジしてみるも失敗。今度こそはと気軽に取り組むため振動マシンを購入してみました(笑)。来年の子供達の卒業・入学式までには減量に成功した自分がある事を信じて頑張ってみます。

毎日の仕事から
帰るのが楽しみでした。



昨年6月、60代にしてやっと、念願の初孫が誕生。周りから孫の話や聞くと、自分も早く欲しいと羨ましく思っていました。娘は初産で、里帰り出産だったため、出産時に立ち会う事が出来、出産後も一ヶ月程孫と一緒に過ごす事ができました。自分の子供とはまた違った感覚で可愛くて、可愛くて…。女の子でお父さん似の様です。8月には別府に帰ってしまい、火が消えた様に寂しくなりました。今コロナ禍でなかなか会えませんが、時々動画を送ってくれるので成長の様子を見る事が出来、何度も動画を見ては、一人でニコニコしながら楽しんでいます。自分の子育ての時の思い出を思い起こすと、時代の変化を感じますけど「三つ子の魂百まで」ということわざもある様に、子供を小さい時から訓練する事の大切さだけは伝授したいと思っています。

早く、コロナが収束して自由に会える時を楽しみにしています。

利用者作品紹介

デイサービスうと本町



菜の花畑

皆さんリハビリを兼ねた手作業を手際よくされています。折り紙と花紙を使ってとても素敵な菜の花畑ができ、デイサービスにも春がきました。

お雛様

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに～

雛祭りの歌を一緒に歌いながら、昔の思い出話をたくさん聞かせて頂きました。



2021年行事予定

4月

- 宇土市特定検診開始(1日～)
- 当番医(18日)

5月

- 当番医(23日)



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション

金森医院

宇土市本町6丁目5番地 ☎ 0964-22-0017

介護老人保健施設
地域包括プランチ本町
通所リハビリテーション

あさひコート

宇土市旭町106番地 ☎ 0964-23-5211

居宅介護支援事業所
看護リハビリセンター
24時間ケアステーション

うと地域総合ケアセンター

宇土市本町6丁目7番地 ☎ 0964-23-5266

介護予防センター まちなかりハビリ

宇土市北段原町69番地3 ☎ 0964-27-5151

認知症対応型通所介護

デイサービス えがお

宇土市栄町26番地3 ☎ 0964-26-1820

住宅型有料老人ホーム
デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム

ケアコートうと本町

宇土市新小路町2番地 ☎ 0964-24-5888

ベンリー 宇土松橋店

熊本県宇土市松山町4382 ☎ 0964-24-5511

