

# 日和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

2014  
2月号

### 総合南東北福祉センター

- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルパーステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館
- 日中一時支援事業所 さくらんぼ

—すべては利用者さんのために—



新規施設オープン  
スタッフ大募集!!

「新年の抱負」  
書き初め  
通所事業所 南東北さくら館

通所事業所

南東北さくら館

## 字の美しさは 心の美しさ

明けましておめでとうござい  
ます。今年もよろしくお願いま  
す。ということで、通所事業所南  
東北さくら館では、平成26年1月  
6日(月)から11日(土)まで、新年  
の恒例行事「書初め」を行いました。  
た。

「新年の抱負」をテーマに掲  
げ、真っ白な半紙に筆を走らせま  
す。全神経を筆に集中させ真剣に  
取り組む人もいれば、職員と一緒  
に楽しく書く人もいたり、様々  
な表情が見られます。



た。出来上がった。

た作品を見て、「なかなか上手く  
書けてるじゃない!」「あなたも  
字がきれいだね!」とお互いを褒  
め合いました。

字が美しい人は心も美しい。新年  
の抱負を書き表し、美しい心での  
スタートができました。今年も  
素敵な一年になりそうです。



## 無病息災願って...

平成26年1月14日(火)から18  
日(土)にかけて通所事業所南東  
北さくら館で何やら色とりどりの  
団子が大量に生産されました。  
色は赤、青、黄色、緑の4色です。  
午後の2時という小腹の空く時  
間に作られた一口サイズのその  
団子は、とても美味しそうです  
が、いったい何に使うのでしょ  
う? 正解は「団子さし」です。残念  
ながら、空腹を満たすものではあ  
りませんでした。

「団子さし」は一月十五日を中  
心とした小正月の伝統行事です。  
雪国では冬場、雪が1m以上積も  
ります。雪で屋外に花が無いこと  
から、ミズキの



枝に団子をさして花が咲いた  
ようにして豊作、無病息災を祈願  
するそうです。明治以降は、お札  
やお金をぶら下げて、金持ち祈願  
もするようになったとか...

無病息災の良い一年になりま  
すようにと願いを込めて、丁寧に  
団子をさしていきました。きつと  
空腹は満たしてくれなくても、今  
年一年を幸せで満たしてくれる  
事でしょう。

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

新年会

ロイヤルライフ館では平成26年1月6日(月)に「新年会」を行いました。行事担当の職員は面白い衣装に替え、メイクもして各棟の利用者さんのところへ新年の挨拶をしに行きました。職員の変身ぶりに笑う利用者さんや驚く利用者さんもいて、笑顔がいっぱいでした。挨拶の後は、利用者さんみんなで声を出して簡単な歌を



みんなが楽しんでいました。その後は「輪投げ」や「ボール投げ」のゲームを行いました。かごになかなか入らなくて、「難しい」などの声がかか

れましたが、みんな一生懸命行っていました。終わった後は「楽しかった」「いい運動になった」と話していました。

最後に記念撮影をして新年会は終了しました。また今年も利用者さんと一緒に新年を迎えることができました。職員、利用者さん共に充実した一年になるよう頑張っていきたいと思

います。



ます。

ヘルパーステーション  
だより

明けましておめでとうございます。今年も南東北日和田ホームヘルパーステーションを宜しくお願い致します。年が明けましたが、まだまだ寒さは続いています。風邪など引いていないでしょうか。インフルエンザなどにかからないよう体調管理をしっかりしていきたいですね。1月にヘルパーステーションに新しい仲間が増え、訪問を専門に行う登録ヘルパーさんが18名となりました。今回は新しく入ったヘルパーさんの紹介をしたいと思います。

- ①名前
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④今後の抱負など何か一言お願いします

- すずき えみ
- ①鈴木恵美
  - ②富田町
  - ③お菓子作り
  - ④一人一人の利用者様との関わりを大切に、一生懸命頑張ります。

少しずつではありますが訪問に出ているのでご存知の方もいるかと思いますが、今後も継続してより良いサービスを提供していけるよう頑張っていきたいと思

リニューアル中

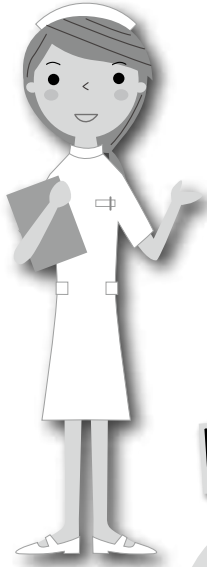
～屋根の修繕工事が行われています～



この防水シートを屋根に貼っていきます

当センターがオープンして今年で16年目となり、私たち職員だけでなく、建物も一緒に16年の歳を重ねました。そこで、建物を永く維持していくため、昨年末より当センターの屋根の修繕工事が行われています。震災の影響

響で一部損傷した部分も含め、約15000㎡の広大なエリアを3月の完了を目標に進めているところです。工事中はなにかとご不便をおかけしておりますが、この修繕により、引き続き快適にお過ごしいただけることと思



看護部から

## 認知症予防生活

正しい知識と生活改善で認知症を予防しましょう。  
認知症とは、「正常に発達した様々の精神機能が、慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

・ 認知症の症状にはどのようなものがあるの・・・

① 最近の出来事が  
思い出せない

② 同じことを何度も  
言ったり聞いたりする

③ 物の名前が  
出てこない

④ 約束の時間や  
場所を間違える

⑤ 慣れている場所で  
道に迷う

⑥ 新しいことが  
覚えられない

⑦ 話のつじつまが  
合わない

⑧ 料理・片付け・  
計算など  
今までできていた  
ことにミスが  
多くなる

⑨ 気分が落ち込んで  
悲しむ

⑩ 歯磨きや散歩など  
日課をしなくなる

⑪ 身だしなみを  
構わなくなる

⑫ 感情コントロール  
ができなくなり  
怒りっぽくなる

⑬ 自分の失敗を  
人のせいにする

このような症状があるときは、「年のせいだから・・・」「もう少し様子を見よう・・・」などと思わず早期発見・早期治療の為にまずはかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

・ 認知症予防のために！

### ●体を健康に保ちましょう

・けがや病気による寝たきりは認知症の原因になります。



### ●人に頼らない生活を心がけましょう

・お金の管理や使用計画はなるべく人に任せないで自分で行いましょう。  
・買い物は可能な限り自分で行いましょう。  
・食事は自分で献立し調理しましょう。



### ●新しいことに挑戦したり人との交流を大切にしましょう

・生涯にわたる趣味や仕事をもち常にレベルアップを心がけましょう。  
・人とおしゃべりをしたり出かけたりすることは、記憶力や注意力を鍛えるのに役立ちます。



認知症かも?と心配になったときは、かかりつけ医に相談するか、専門医(神経内科)での早期受診をお勧めします。

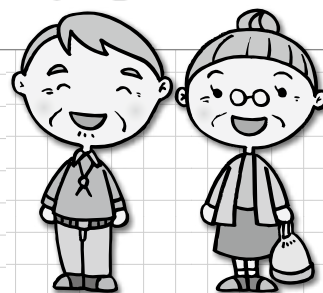
## 相談室より

特別養護老人ホームショートステイ  
(短期入所生活介護)とは?

短期間施設に入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

対象者

- 要支援 1~2
  - 要介護 1~5
- のいずれかの介護認定を受けている方



—ショートステイを利用する際の注意—

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。利用の際は次の点に注意をお願いします。

- ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- 連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

★利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

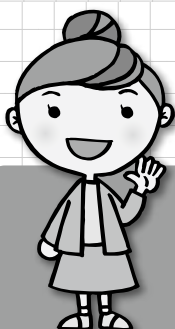
<お問合せ先>

南東北ロイヤルライフ館

生活相談員:横田(よこた)・安藤(あんどう) 介護支援専門員:石部(いしべ)

TEL:024-968-1017 (生活相談員直通)

024-968-1010 (代表)

ワンポイント  
リハビリ

## 誤嚥を防ぐポイント

①食事

②食するときの  
姿勢

③口腔ケア

## 誤嚥の危険性

嚥下障害があると、食べ物や飲み物などをうまく飲み込めなくなるだけでなく、誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎)や窒息などの問題が起こります。2011年の厚生労働省の統計によると、日本人の死亡原因では肺炎が第3位、窒息などの不慮の事故が第5位と、誤嚥と関係の深い原因が上位にあがっています。誤嚥を防ぐためには、食事の工夫以外にも、食するときのケアや口腔(こうくう)ケアが重要です。

## 食事をするときの姿勢

いすに座って食事をする場合、体とテーブルの間を握り拳1つ分けて座ります。背筋を伸ばし、両足は床に着けてリラックスして、あごは軽く引きます。そうすることで飲み込みやすくなるとともに、食べ物を飲み込んだときに気道に入りにくくなります。車いすで食事をする場合も同様です。



ベッドで食事をする場合、床に対しベッドの背の角度が30~60度程度になるようベッドを起こし、後頭部とベッドの間に枕を入れ、あごを軽く引いた姿勢になるようにします。食事の介助が必要な場合、介助をする人は患者さんの斜め前に座り、口と同じ高さから水平に食べ物を運びます。



食べ物はティースプーン1杯ほどの量を取り、食べるものを見せ、確認してもらってから口に運びます。スプーンの底で舌の表面を軽く押して食べ物を置き、口を閉じてからスプーンを引き抜きます。飲み込めたことが確認できたら、次の一口に移ります。脳梗塞などでどちらかに麻痺がある場合は、麻痺のある側にむいて食べると誤嚥が起きにくくなります。

次回は「誤嚥を防ぐ準備体操」について紹介します。

お知らせ

平成26年度  
“総合南東北福祉センター八山田(仮称)”

八山田に総合福祉施設が秋頃オープンします。



完成予定図

今回は【通所介護】についてご紹介致します。

<対象>

介護保険で要介護・要支援の認定を受けた方。

<内容>

利用者様が施設に通って入浴、排泄、食事などの介護、その他の日常生活上の世話や機能訓練を受けられる日帰りサービスです。

- 一日定員：30名
- 営業日：日曜日、年末年始
- 送迎範囲：郡山市（湖南を除く）

オープニングスタッフ大募集

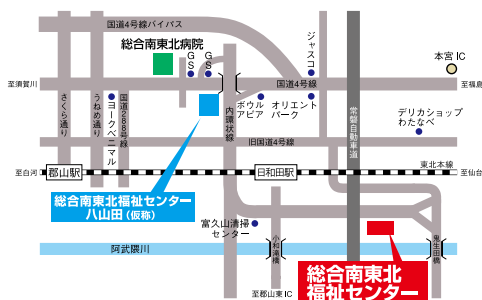
施設就職説明会、職員採用試験を毎月行っております。

お問い合わせは

社会福祉法人 南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター八山田開設準備室  
TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323  
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2014年2月1日発行

- 発行／(社福)南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター広報委員会  
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968) 1010  
E-mail: welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷／石井電算印刷株式会社



元気レシピ 肥満予防レシピ

鶏手羽中と白菜の甘辛煮



ヘルシーポイント

- ・骨つきの鶏手羽中は早食いを防ぎ、少量でも満足感が得られます。
- ・煮汁ごと食べることで、鶏肉のコラーゲンや野菜のビタミンCを無駄なくとることが出来ます。
- ・鶏肉には必須アミノ酸の一種であるメチオニンが多く含まれ、肝機能を活性化する働きがあります。脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。

材料

(4人分)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ・鶏手羽中 …………… 6本  | 調味料A           |
| ・白菜 …………… 4枚    | ・だし汁 1と1/2カップ  |
| ・ブロッコリー …… 1/3株 | ・しょうが …………… 4g |
| ・油 …………… 大さじ1   | ・はちみつ …………… 小2 |
|                 | ・酒 …………… 大1    |
|                 | ・みりん …………… 大1  |
|                 | ・しょうゆ …………… 大1 |

作り方

- ① 白菜はざく切りにし、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 鍋に油を熱し、手羽中を焼きつけて焦げ目をつけ、Aのだし汁を加える。
- ③ 煮立ったらAの残りの調味料を入れ、再び煮立ったら白菜を加えて、10分ほど煮る。ブロッコリーを加え、ひと煮する。
- ④ 出来上がり!

～組み合わせ献立例～

菜飯・・・ごはんのボリュームを減らす  
ごはん110gにゆでて刻んだ大根の葉25gとしらす干し大さじ1を加えてまぜあわせませす。

里芋といんげんのすりごま和え  
・・・いも類で食物繊維をとる  
里芋2個はゆでて一口大に切り、いんげん6本はゆでて、3cmに切ります。すりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2であえます。

総合南東北福祉センター 栄養管理担当



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した素材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタプルインキを使用しています。