

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 2014
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

ーすべては利用者さんのためにー



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

「頭の体操」
認知症予防教室
ケアハウス南東北ライフケア館

ケアハウス
南東北ライフケア館

認知症予防教室

南東北ライフケア館では、2月8日(土)に入居者の皆さんを対象に認知症予防教室を開催しました。今回はプリント問題・七並べ・ババ抜きにチャレンジしました。トランプはやり方を忘れてしまったとの声も多く聞かれましたが、教え合いながら楽しんでいました。プリント問題も自分のペースでゆっくりと最後まで解くことができ、皆さん満足したようでした。

「次は花札をやりたい！」などの希望も出されたので、花札も取り入れて行きたいと思えます。



映画鑑賞会



2月15日(土)にはケアハウスラウンジで映画鑑賞会が行われました。

今回は「釣りバカ日誌6」を鑑賞しました。上映中は、皆さん飲み物やおつまみを口にしながらスーさんと浜ちゃんの会話に皆さん大笑いでした。

終了後の感想では、3月の映画鑑賞会も釣りバカ日誌がいい！との声が多く聞かれました。

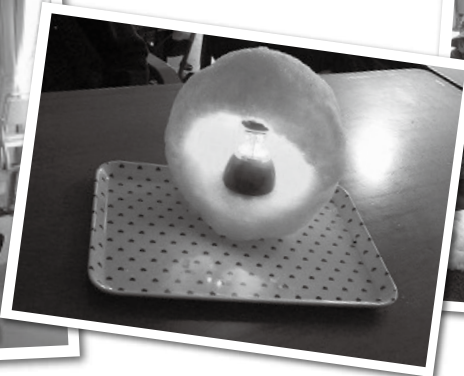
次回も皆さんの要望に答えられる楽しい映画を放映したいと思います。

通所介護
南東北日和田
デイサービスセンター

大雪！ かまくらで 記念撮影！

大雪が降りつもった日に、職員がかまくらを作りました。完成したかまくらを見た利用者さんは興味深々で中に入り、「がちりしているねー上手に作ったじゃない！」と笑顔をみせていました。

かまくらの前で記念撮影をしたり、雪を固めてランプシェードを作り、ライトを入れてロマンチックな灯火を楽しみました。



けやき棟の日常

寒くなつてから、利用者さんと編み物を始めました。昔、帽子やマフラーを編んでいた利用者さんもいて、毛糸と編み棒を手にすると手際よく編み始めていました。編みこんだ毛糸を見て利用者さんの表情がいきいきと輝いていました。



日中一時支援事業所
さくららんぼ

おにはそと

日中一時支援事業所さくららんぼでは、季節に合わせて壁面製作をしています。

2月と言えば豆まき！子供達と一緒に折り紙で鬼作りをしました。青や緑やオレンジのカラフルな鬼に、ペンで顔を書いて仕上げに「おに」のパンツに模様をつけたら出来あがり☆追い払うにはもったいない!?かわいい鬼となりました。



すごろく大会

障がい者支援施設 南東北さくら館ではレクリエーションですごろく大会をしました。

デイルームから廊下ですごろくのマスを描き、利用者さん自身がコマになります。一人ひとり大

障がい者支援施設

南東北さくら館

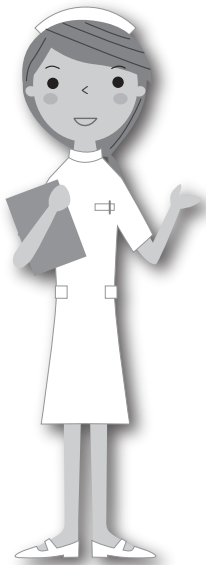
きなサイコロを振って出た数だけ進んでいきます。マスには「2こ進む」「3こ戻る」などが書いてあり、順調に前進したり、ふりだしに戻ったりと廊下は大渋滞！

ゴールした方は記念撮影をし、いつもとは違ったレクリエーションに笑顔と笑い声が絶えませんでした。



看護部から

簡単ストレッチで肩こり解消!!



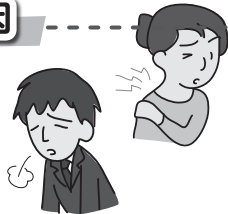
肩こりは、自覚症状の訴えとしてあげる人が男女ともに多く、年齢が上がるにつれてその割合が増えています(厚生労働省国民生活基礎調査より)。仕事で長時間同じ姿勢をとったり、デスクワークで肩がこる…など、肩こりに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

肩こりとは…

冷えや長時間同じ姿勢をとったりすることで、筋肉が緊張状態となり血流が悪くなります。すると、筋肉には乳酸などの老廃物がたまってきます。それが刺激となって、筋肉の細胞から発痛物質が出て神経を刺激し、こりや痛みが生じるようになります。これが「肩こり」です。

! 肩こりの原因

- 血行不良(冷え)
- 筋肉の緊張
- ストレス
- 長時間のパソコン作業やデスクワーク
- 顎関節症や噛み合わせの不全、歯周病など



! 肩こり対策

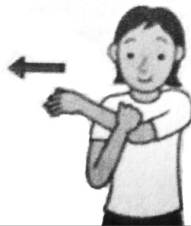
- 正しい姿勢
- 温める
- 運動を取り入れた生活
- ストレスと上手につきあう
- 身体に負担をかけない寝具で十分な休息
- バランスの良い食生活

!! 家や職場でできる肩こり解消ストレッチ !!

ストレッチは一度に長時間行うのではなく、毎日少しずつ継続するようにしましょう。



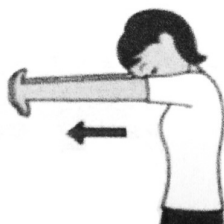
両手をあわせて上へ押し上げるようにする。



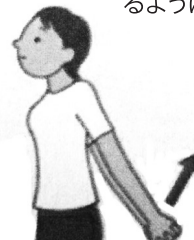
片手を横に向け、反対の手で横にした手のひじをからだのほうに引っばるようにする。(左右とも)



片手を横に向け、反対の手で横にした手のひじをからだのほうに引っばるようにする。(左右とも)



両手を組んで水平にし、手のひらをぐりりと外側に向け、そのまま前へ押し出す。同時に背中をまるめる。



両手を後ろに組み、ひじを曲げないようにして、そのまま上のほうにのびす。できるところでやめておく。

相談室より

南東北ロイヤルライフ館ショートステイ Q&A

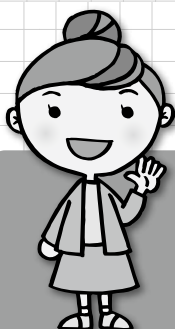
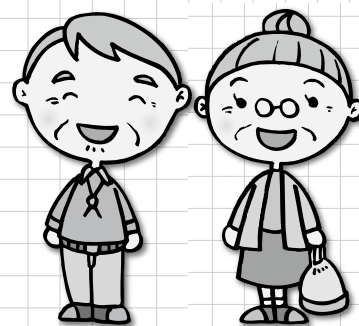
★よくあるQ&A★

Q: 外出する機会がありますか？

A: 長期利用者や職員と共に買い物ツアーとして近隣のお店に外出する機会もございます。利用者様のADL状態や希望者が多い場合等、調整させて頂く事となりますので、まずはご相談下さい。

Q: リハビリはできますか？

A: 生活リハビリを中心に行っています。ご希望があれば、理学療法士による個別リハビリのご相談にも応じます。



★その他、ご不明な点・ご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

誤嚥を防ぐ準備体操

食事の直前に準備体操を行うと食べ物を飲み込みやすくすることができます。食事の前に疲れてしまわないよう、無理なくできる体操を2、3回行います。

深呼吸

体の力を抜き、鼻から大きく息を吸い、ゆっくりと口から吐く。



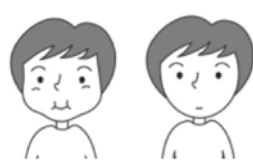
肩の上げ下げ

顔は正面を向き、両肩をまっすぐに上げ、力を抜いてすとんと落とす。



頬を動かす

正面を向いて口を閉じ、両頬の内側を吸うようにすぼめ、その後空気を入れて外側へ膨らませる。



舌を動かす

口を開け、舌を突き出すように前へ出し、その後口の奥へ引っ込める。



参考：NHKきょうの健康 えん下障害 徹底対策 「誤えんを防ごう」 藤島一郎「脳卒中の摂食・嚥下障害」医歯薬出版

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【就労継続支援B型事業所】についてご紹介致します。

<対象>

心身等の障害により、一般企業等への就職が困難な方。

<内容>

就労の機会の提供や知識及び能力の向上のために必要な訓練などのサービスを行う事業所です。南東北福祉事業団としては、初めての事業所になります。利用者様と一緒に働き、明るく、元気で、楽しい事業所(職場)にしたいと考えております。

●定員: 20名

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

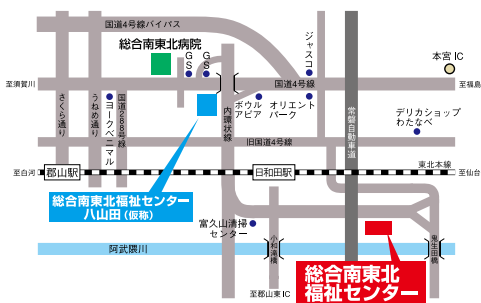
お詫びと訂正

2月号の6面お知らせの記事に誤字がございました。お詫びを申し上げますとともに、ここに訂正させていただきます。

誤) 営業日: 日曜日、年末年始
 正) 休業日: 日曜日、年末年始

日和田見聞録 2014年3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 胃弱の方におすすめ

カラスガレイの黄金焼き



効用

- ・カレイは、消化の良い良質のたんぱく質を豊富に含み、脂肪が少なく胃弱の方や体力の低下している人などにピッタリの魚です。
- ・ビタミン類では、脳神経の興奮を鎮め、イライラやストレスをやわらげるB1や動脈硬化の原因となる過酸化脂質を分解したり、老化を防ぎ細胞の再生をうながすB2をはじめ、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を守るDなどが含まれています。

材料

(4人分)		塗りタレ	
・カラスガレイ	4切れ	・みそ	40g
・料理酒	8g	・卵(2/3個)	32g
・塩	0.8g	・みりん	4g

作り方

- ① カラスガレイは料理酒と塩に漬けて下味をつける。
- ② 塗りタレの材料をすべて合わせる。
- ③ カラスガレイに②のタレを塗り、焦げないように焼く。
- ④ お好みで付け合せを添えて、出来上がり。

ひとくちメモ

～漢方的な働き～

中国では「カレイ・ヒラメは胃腸を丈夫にし、気力を充実させる魚」として広く知られています。特に、長わらずらいで体力が弱っている人や、やせて疲れやすい人に効果があるとされています。



総合南東北福祉センター 栄養管理担当
 参考: 食の医学館 (小学館)