

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

9 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

「よさこいでパワー全開!!」
第16回 総合南東北福祉センターまつり



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

ケアハウス
南東北ライフケア館

楽しい！ 目歸り温泉ツアー

南東北ライフケア館では、8月25日に日歸り温泉ツアーで休石温泉へ行ってきました。緑豊かな三森峠の麓にあり、露天風呂では綺麗な景色と森林浴も堪能できました。内湯からは、盆栽などの庭園も眺めることがで



き、和の気分を味わいながらゆったりとお湯につかることができました。皆さんからは「気持ちよかったです」との声が口ぐちにあがりました。

温泉を楽しんだ後には、豪華な食事を頂きました。鯉の煮付けやお刺身、茶碗蒸し等たくさん料理が目の前に並び、「わあ〜！」と思わず感嘆の声が挙がりました。馬刺しを追加注文して食べる方もおり「普段はなかなか食べられないものだから嬉しい！」と満足していました。個室でリラククスしながら会話を楽しみ、「笑い過ぎてお腹が痛い。」という声も…。

帰宅してからも「いや〜笑った、面白かった！」「料理がたくさんでお腹もいっぱい。夕飯食べられないかも…」などと、温泉と食事を思いきり満喫して、交流も深まった温泉ツアーでした。

通所事業所

南東北さくら館

買い物ツアー

8月9日(土)にイトーヨーカドーへ買い物ツアーに出かけました。

色や柄を相談しながら、服やクッションなどそれぞれ好きな物を選んで購入しました。

買い物後は、フードコートでラーメンや寿司を食べ、「楽しかった」「また来たい」と終始笑顔に包まれながら和やかな雰囲気を楽しみました。



フルーツポンチ

8月14日にクッキングクラブで「フルーツポンチ作り」を行いました。

一口大に切ったスイカや缶詰めのフルーツ、ゼリーをボールに入れ、サイダーと合わせて冷やします。ゼリーを切る作業は難しく、真剣な表情で取り組みます。カットできると、「きれいに切れた」と笑顔も出ます。

その日のおやつに出た、冷えたフルーツポンチを「おいしい」「さっぱりする」とみんな楽しんで食べました。



第16回総合南東北 福祉センター夏まつり

第16回を迎えた総合南東北福祉センター夏まつり！

お天気にも恵まれて、打ち上げ花火が夜空に大輪の花を咲かせました。

参加者のパワーで例年以上に盛り上がり、熱気にあふれた楽しい夏祭りでした！



橋本顧問の
アイスクャンディー



今年の司会者



ヤキソバ売店



子どもたちに人気の
ゲームコーナー



職員のよさこい



職員のよさこい



大盛況のバザー



花火



毎年恒例の抽選会



看護部から

良い睡眠とは

明日への活力に必要不可欠な睡眠。快適な睡眠をとるためにはどうしたらよいのか。

質の良い睡眠のためのコツとは…

- 1) 寝る前にスマホやパソコンの画面を見る時間を減らす
- 2) リアルタイム型のネットサービスには手を出さない
- 3) 夜更かししないために、やりたいことは朝やる
- 4) ベッドでは楽しいことを考える
- 5) 布団に入る前には、リラックスできることをする
- 6) 冬の室温は15～20度くらい
- 7) 入浴は、寝る1時間以上前にすませる

8) 安眠効果のある食べもの

(バナナ、ホットミルクなど)を摂取する

9) 食事は寝る2時間前までにすませる

10) カフェインが入っている飲み物は

4時間前までにすませる

11) 寝る直前のアルコールは

眠りが浅くなるので避ける

12) 部屋に朝日が入ってくるようにする

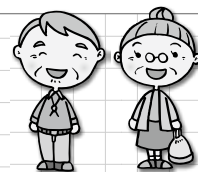
13) 朝起きる時間を一定に決める

これらのことを心掛け、快適な睡眠生活を送りましょう。

相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館での生活

今回は、ケアハウス南東北ライフケア館での生活について詳しくご紹介します。



食 事

栄養、味、見た目を考えて作った食事を提供しております。また土用の丑の日にはうなぎ、秋には芋煮汁など季節を感じられるメニューになっております。

買 物

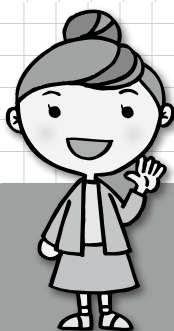
買い物は、当施設からイオン、ベニマルまで、毎週1回往復送迎しております。その他に、当施設内に移動売店やパン屋などが来所し、買い物を楽しむことができます。

外出や外泊、内泊

各自、届け出をさせていただければ、自由に外出、外泊が可能です。ご家族やご友人も内泊でき、希望により寝具の貸し出しや食事の提供も行っております。(有料サービスになります。)

行 事

施設内での行事は、カラオケクラブ、映画鑑賞会、創作活動などがあります。外出行事としては、日帰り温泉ツアー、お花見や紅葉ツアーなどを企画しております。気分転換や他入居者との楽しい時間を過ごせると好評です。



<お問合せ先>

ケアハウス 南東北ライフケア館

Tel.024-968-1018(直通) 増子(ましこ) 杉山(すぎやま) 八代(やしろ)

ワンポイント
リハビリ

ロコモティブシンドローム

~20代・30代でも「隠れロコモ」かも!~



筋肉や骨、関節などの運動機能が加齢に伴い低下する「ロコモティブシンドローム」は「加齢性筋肉減少症」ともわれ、日本整形外科学会が2007年に提唱した言葉です。将来的に要介護になるリスクの高い状態であるロコモを予防するには、言うまでもなく日々の運動が大切。しかし、リハビリ機器やサポーターなどを製造販売する「日本シグマックス」がロコモ啓発の一環として全社員にロコモ判定テストを実施したところ、意外にも20代から30代の社員のロコモ予備軍の割合が高いことが分かりました。

日本整形外科学会が昨年5月に発表した2つの実技テストと1つのチェックリストからなるロコモ度テストでは、実技テストである立ち上がりテストでは20代女性が最もロコモ予備軍と判定される割合が多く、その数なんと35%。2ステップテストでも20代女性が最もロコモ予備軍割合が多く63%、身体や生活習慣の状態をチェックするチェックリストによる診断では40代女性が33%と、最もロコモ予備軍の割合が高かったそうです。

「ロコモティブシンドロームなんて、60歳を超えてから気にすればいい」なんて思っていた人にとっては目からウロコの結果かもしれません。日頃から健康に関する運動器具を扱う社員であってもそうなので、この記事をお読みの方の若い方のなかにも「隠れロコモ」の方が意外と多いかもしれません。日々の生活を健康にするための生活習慣の見直しは、いつはじめても早過ぎるということはありません。日頃から身体を程よく動かしていくように心がけたいですね。

お知らせ

富久山八山田に総合福祉施設が
11月1日オープン!

“総合南東北福祉センター八山田”

所在地:郡山市富久山八山田字土布池55-1



完成予定図

利用申込み受付中!

事業所名	定員	担当
特別養護老人ホーム 南東北グランプラス八山田		介護支援専門員: 宗像(一)
長期入所	60名	相談員: 安藤、永田
短期入所	10名	
通所介護 南東北デイサービスセンター八山田	20名	介護福祉士: 渡辺
就労継続支援事業所 ジョブステップ八山田	20名	介護福祉士: 清野
児童通所支援事業所 さくらんぼ		
児童発達支援	5名	介護福祉士: 宗像(悦)
放課後等デイサービス	15名	
南東北八山田居宅介護支援事業所	—	高田

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 (直通)024-968-1021
FAX:024-958-6323

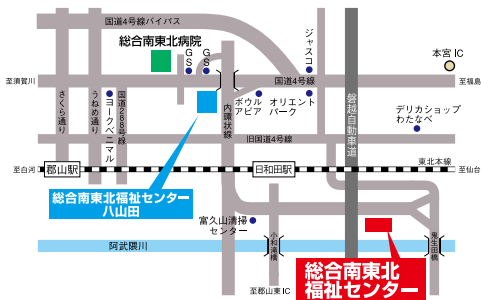
〈お問い合わせ時間:毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く)8:30～17:00〉

郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

介護・看護職員(正職員)募集中!!

日和田見聞録 2014年9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 骨粗鬆症の予防や便秘の方におすすめ

ひじきハンバーグ



効用

- ・ひじきは、鉄、カルシウム、マグネシウムを豊富に含み、女性に多い貧血症や更年期以降に起こりやすい骨粗しょう症に有効。また、精神安定作用もあり、イライラや不眠を解消する。
- ・ひじきに含まれる食物繊維は水溶性で、腸内で水分を含み、便をやわらかくして便秘を整え、コレステロールや有害物質を体外に排出して、動脈硬化や大腸がんなどを予防する。

材料

(1人分)

- | | | | |
|-------|------|--------|-----|
| 豚ひき肉 | 280g | パン粉 | 15g |
| 乾燥ひじき | 12g | 塩・こしょう | 適量 |
| 玉ねぎ | 160g | 大根おろし | 適量 |
| 卵 | 1個 | ねぎ | 適量 |

作り方

- ① ひじきは水で戻し、みじん切にする。玉ねぎもみじん切にする。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、卵、パン粉、塩、こしょうを加えてこねる。
- ③ 小判型にし、熱したフライパンで焼く。
- ④ 器に盛り、大根おろしをのせ、ねぎを散らす。
- ⑤ お好みでポン酢やしょうゆをかけて出来上がり。

ひとくちメモ

～ひじきの選び方・調理方法～

乾燥ひじきは、大きさがそろっていて色が黒く、つやがあるもの、生ひじきは、つやつやとしてふっくらしたものが良質である。
乾燥ひじきは、タンパク質と結びつくと吸収が良くなるため、油揚げと炒めたり、大豆と合わせ含め煮にしたり、ひじきハンバーグとして食べると効果的。