

# 日和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

6 2016  
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

—すべては利用者さんのために—



「日和田のショッピングモールに行きました！」

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

ホームページも  
ご覧下さい！

総合南東北福祉センター  
ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## 買い物ツアー

今回は買い物ツアーの様子を紹介します。この日は晴れていて、利用者さん同士で「晴れて良かった。今日は寒くなさそうだね。」と話していました。日和田のショッピングモールに買い物に行き、服や編み物に使う毛糸など



を買っていました。それぞれ買い物をした後は、皆でたこ焼きを食べながら「美味しい」「また食べに行きたい」「久しぶりに外に出られて良い息抜きになった」と話し、大満足な買物ツアーとなりました。

通所事業所

## 南東北さくら館

## 満開の桜

季節の行事で施設近くの公園にお花見に行ってきました。近くの公園でお菓子や飲み物を購入し、お花見開始です。満開の桜



の木を前に「わあ〜！綺麗！」「桜を見ながらおやつを食べられるなんて最高だね！」と利用者さんたちは歓喜の声をあげていました。また、桜をすぐ側で鑑賞することが出来たので、花びら1枚1枚の香りまで感じられ思い出に残るお花見となりました。

今年は天候にも恵まれ、曇りつない晴天の下でお花見をすることができ、利用者さんの笑顔もキラキラと輝いていました。

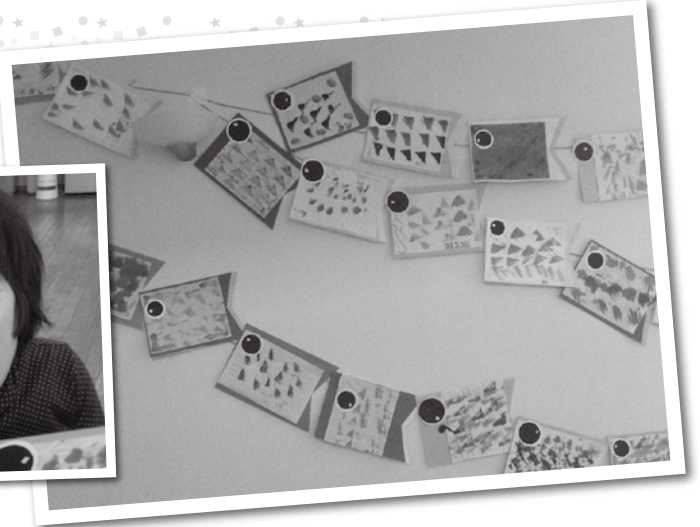




# 鯉のぼり作り

通所事業所 南東北さくら館  
では、5月の端午の節句に向けて創作活動「鯉のぼり作り」を行いました。色画用紙の上に白い紙を貼りそこに自分の好きな色で模様を付けていきます。模様の他にも丸い目や尻尾を付けて鯉のぼりの完成です。なんとも愛くるしい姿の鯉のぼり達が勢ぞろいしました。

利用者さん達が一生懸命作成した鯉のぼりは通所さくら館の壁に飾られ端午の節句を感じる事が出来る創作活動となりました。



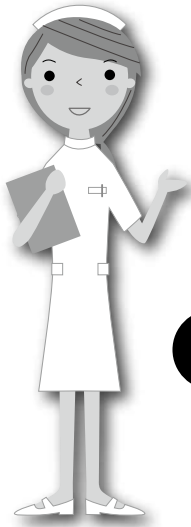
## ヘルパーステーション だより



ヘルパーステーションでは、介護保険についての勉強会を開催しました。

初めに介護保険の仕組みについての説明を聞きました。介護保険のサービスを利用するまでの流れ、利用者負担について、利用できるサービスなどの説明も聞きました。また、4月より制度改正に伴い変更のあった総合事業についての説明を聞きました。なかでもヘルパーの行えるサービスの範囲について説明を受けた際には、自らが行っているサービス内容の範囲で間違いは無いが真剣に確認していました。今回の勉強会では一人一人が介護保険についての内容確認、理解ができました。また、「今までより、更に介護保険について知りたくなった」「今回、学んだことを活かし訪問に入った際に役立てたい」などの声が聞かれました。今回勉強した事を活かし今後の訪問に更に力を入れていきたいと思えます。





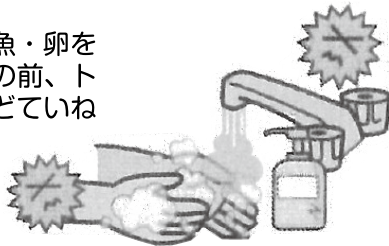
看護部から

## 食中毒予防 6つのポイント

### 個人の健康管理

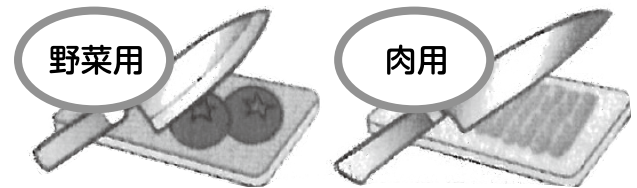
- 下痢、発熱がないか、  
また手指に傷がないか
- 適切な手洗いをしているか

◎調理の前、肉・魚・卵を  
さわった後、盛付の前、ト  
イレに行った後などていね  
いに洗う！



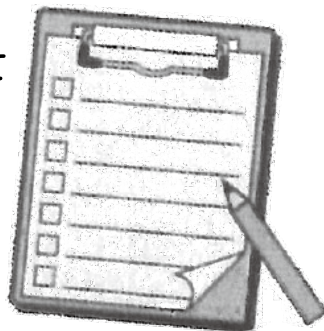
### 調理器具の衛生管理

- 調理器具の洗浄・消毒をしているか
- 包丁・まな板などの調理器具を  
食材別に分けているか



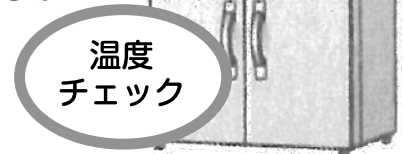
### 安全な水と原材料の使用

- 安全な水を使用しているか
- 食材の品質、品温、  
異物の混入等について  
確認しているか



### 適切な食材の保管

- 保管温度は適切か  
(冷蔵：10℃以下、  
冷凍：-15℃以下)
- 食材ごとに分けて  
保管しているか



### 適切な下処理

- 洗う必要のある食材を十分に洗っているか  
(野菜や果物など、  
特に生で食べる場合にはよく洗う)



### 十分な加熱

- 食品の内部まで十分な加熱をしているか  
(75℃、1分間以上)

ノロウイルス対策の  
ための加熱)  
(85~90℃、90秒間以上)



## 相談室より

## 郡山市認知症高齢者SOS見守りネットワーク事業とは

認知症高齢者SOS見守りネットワークは、高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく地域の関係機関・事業所が見守り、協力して、速やかに発見・保護する仕組みです。

## Q1 ネットワークの協力体制はどうなっているの？

- ①行方不明が発生し、家族からの協力依頼  
(市地域包括ケア推進課または地域包括支援センター、  
居宅のケアマネジャーへ連絡)
- ②見守り協力団体に情報を配信  
(本人の特徴をFAX・メール等で配信)
- ③見守り協力者が通常の業務の中で、行方不明者の  
捜索に協力し目撃・発見時通報
- ④行方不明者を発見したら、地域包括ケア推進課へ連絡

## Q2 ネットワークを利用するための手続きは？

見守りを希望する方やそのご家族は、あらかじめ郡山市に①利用者登録・同意書及び登録台帳を提出します。代理で地域包括支援センター又は居宅介護事業所に提出していただくことも可能です。後日、郡山市より利用者登録済み通知書が送付されます。

## Q3 ご家族が行方不明になったら

登録者が行方不明となった際、ご家族は郡山市に②ネットワーク協力依頼書を提出します。郡山市はネットワーク連絡会(関係機関・事業所)に行方不明の情報を配信し、行方不明者の早期発見・保護の協力を求めます。

詳しくは、郡山市健康長寿課、担当地区の地域包括支援センターや  
担当ケアマネジャーにお問い合わせ下さい。

ワンポイント  
リハビリ

## 健康づくり!!



今回は、健康づくりということで、みなさんが良く知っている有酸素運動を紹介します。

有酸素運動とは、酸素を普段よりも多く取り込みながら行う、楽しみながらできる運動です。

充分に取り込んでいる酸素を使って、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼することによって、ゆっくりとエネルギーを生み出します。乳酸を生じないために疲れが蓄積せず、途中からエネルギー源が徐々に体脂肪に切り替わっていくので、長時間運動を続けることが可能です。

代表的なものとしてはウォーキングなどがあげられます。時間としては、20分あたりから体脂肪の燃焼が始まるとされていますが、単純でリズムカルな動作を最低10分以上反復することでも効果的な有酸素運動になります。

## 「有酸素運動の効果」

有酸素運動は体脂肪を燃焼、血糖値を下げる、血行がよくなる、足腰の強化、自律神経を整える、睡眠を促進する、ストレス解消など多くの健康効果が期待できます。最近では有酸素運動をすることで認知機能の改善効果があると言われています。

## 運動を始める前の注意点

- ①水分の補給→脱水や血流が悪くならないように注意が必要です。運動前や運動中に十分に摂取しながら行いましょう。
- ③ウォーミングアップをする→反動をつけないストレッチや膝の屈伸、足首を回すなどして慣らしてから始めましょう。

体にいいはずの有酸素運動も頑張り過ぎれば負担がかかりますし、運動の種類によっては病気の方は避けた方がいいものもあります。持病のある方は医師とよく相談しながら、無理せずゆったりとした運動を気長に続けてみてはいかがでしょうか。



# 介護職員 大募集!!



## 資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

正職員

パート

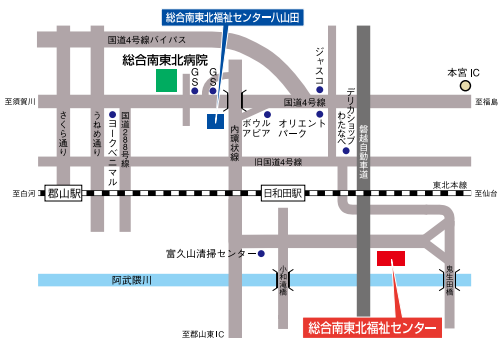
- 当法人規程により優遇
- 有資格者は資格手当有
- 昇給・賞与・各種手当
- 長期間勤務できる方
- 日曜日以外の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

連絡先 **TEL (024)968-1010**

## 日和田見聞録 2016年6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: st.welfare@mt.strins.or.jp

- 印刷／石井電算印刷株式会社



## 元気レシピ 腰・肩・膝をみっちりさせる料理 ひじきの炊きこわ飯



### 効用

- ・ひじきには骨そしょう症を予防するカルシウム、貧血を予防する鉄・マグネシウムが豊富に含まれています。
- ・ひじきに含まれるカルシウムはイライラや不眠も解消してくれます。さらに、ひじきには体内へ吸収するのに最適な割合でマグネシウムがバランスよく含まれているので他の食材に比べて効率よくミネラルを体内に吸収することができます。

### 材料

(4人分)

精白米	250g	芽ひじき	2g
もち米	50g	油	少々
A しょうゆ・みりん	小さじ2	B しょうゆ	大さじ2強
干しいたけ	1と1/2枚		みりん
鶏もも肉	70g		

### 作り方

- ①もち米は、少なくとも2～3時間は水に浸けておきます。
- ②米は普通にといで、約30分は水に浸けておきます。
- ③炊飯器に①、②とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、水を加えて炊きます。
- ④干しいたけは水で戻し千切りにし、芽ひじきは水で戻し水気をきります。
- ⑤わらび、竹の子は小さめに切っておきます。
- ⑥鶏肉は小さく切り、油をひいたフライパンで炒め④、⑤の具を入れ、Bの
- ⑦調味料を加え汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑧炊き上がったご飯に⑥の具を入れて蒸らし、最後に全体を混ぜます。

## ひとくちメモ

～ひじきの効果的な調理方法～

ひじきはたんぱく質と結びつくと吸収が良くなるので、油揚げと炒めたり、ダイズとあわせて含め煮にすると効果的です。干しひじきは大きさが揃っていて色が黒く、つやがあるもの、生ひじきはつやつやとしてふくらしたものを選びましょう。

参考:食の医学館【小学館】