

日和田 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

総合南東北福祉センター

8月号
2013

- 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!!

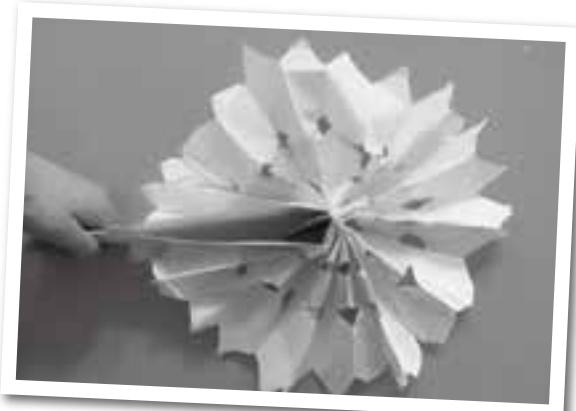
「熱い夏をのりきろう！」
納涼祭
南東北ロイヤルライフ館

**特別擁護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館**

納涼祭



平成25年7月5日(金)、ロイヤルライフ館では納涼祭を開きました。11時30分より、普段の食事とは異なり各ホールにオードブルを運び、利用者さんに「バイキング」を楽しんでもらいました。メニューはやきそば、じゃがバター、やきとり、かき氷です。かき氷はイチゴ、メロン、練乳、あずきの4種で、利用者さんはどれもおいしそうで大迷いの様子。職員が注文を受け、機械で氷を削つて提供しました。普段は冷たいものを食べない利用者さんも「かき氷なら食べてみるかな」とおいしそうに食べていました。飲み物で、ラムネを用意したところ、「なつかしいね」と笑顔でおいしそうに飲んでいました。自分が食べたいたいものを選んで食べる事ができ、利用者さんに喜んでいただけた様子でした。楽しい1日になつたようです。



は、平成25年7月8日(月)から7月13日(土)まで、『暑い夏を涼しく過ごそう!』ということで扇子作りを行いました。この扇子作りですが、実はシリーズ物です。昨年も“うちわ作り”を行い大好評でしたので、今回はその第二弾です!

うちわ作りでは、厚紙を丸く切つた物を使いましたが、今回の扇子作りでは習字紙を使っていました。扇子作りでは習字紙を使ってい



ます。習字紙をジャバラ状に折り、好きな模様に切り抜いたり、絵具で描いたりします。竹串をジャバラの間に入れ、固定します。最後に厚紙で持ち手の部分を作れば完成です。習字紙なので一見弱々しく見えますが、扇いでみるとしっかりと風が送られてきます!扇子ということでおーージャス感も出ているように思えます。

今年も猛暑ということで、この扇子が大活躍することは言うまでもありません。皆爽やかに夏を乗り切ることが出来そうです!

**通所事業所
南東北さくら館**

扇子作り

通所事業所南東北さくら館で

は、平成25年7月8日(月)から7月13日(土)まで、『暑い夏を涼しく過ごそう!』ということで扇子作りを行いました。この扇子作りですが、実はシリーズ物です。昨年も“うちわ作り”を行い大好評でしたので、今回はその第二弾です!

うちわ作りでは、厚紙を丸く切つた物を使いましたが、今回の扇子作りでは習字紙を使っていました。扇子作りでは習字紙を使ってい

迷えるラーメンの旅

通所事業所南東北さくら館では、平成25年7月22日(月)から7月27日(土)まで、大人気行事のグルメツアーシリーズ「ラーメン」が決行されました!

グルメツアーラーメンでは、利用者の皆さんに豚骨系スープのお店と海鮮系スープのお店の二種類から、好きな方を選んでもらいます。「どちらにしよう!」「さっぱり海鮮もいいけど、こってり豚骨も捨てがたい…」と迷いながらも楽しんで選ぶ姿が見られました。



迷いに迷つて決めたお店で、いざ実食!
豚骨・海鮮どちらも絶妙な味わいに一同大満足!
最後のスープ一滴まで堪能することができました!



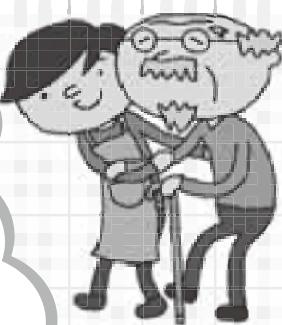
ヘルパーステーションだより



日差しも段々と強くなり、暑い日が続いています。皆さん、体調を崩されではないでしょうか。
今回、ヘルパーステーションでは7月の勉強会で調理実習を行いました。内容は「煮物を短時間で作るためのポイント」と称して、食材の選び方や切り方、火の通し方などを学びました。普段、やってることでも今回の実習を通して再確認する事ができました。今回学んだ内容を少しご紹介したいと思います。

☆食材の選び方☆

短時間調理に向くもの⇒素材から味を出してくれて素材そのものが『ダシ』となってくれるもの。例えば、手羽先や豚スペアリブ、イカなどがお勧めですが、手軽なものとしては豚バラスライスや鶏肉でも大丈夫。ダシを出してくれる食材とダシを吸う野菜(大根、じゃがいも、レンコン)と一緒に煮ると良いとベスト!!

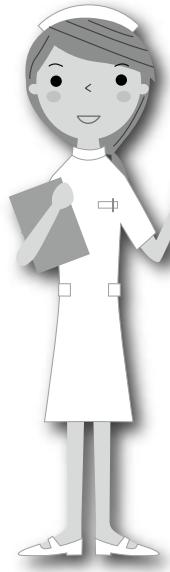


☆火の通し方☆

煮る前に炒める⇒火の通りにくい根菜類は水から煮る時と炒めてから煮る時では火が通るまでの時間が違う。焼き色が付くくらいに炒めてから煮ると良い。煮物は「コトコト煮込む」と思われがちですが、野菜に火が通れば一気に強火で煮詰めることが大事。そのためにも火のあたる表面積が広いフライパンで作るのがおススメ!!



このように、調理をする際のポイントなどを聞きながら、実際に調理なども行いました。普段行っていることでも、改めて学ぶことで再確認をする事ができました。今後もより良いサービス提供に向けて取り組んでいきたいと思います。



看護部 から

ピロリ菌について

・ピロリ菌って何ですか？・

- ピロリ菌は胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌です。
- 一方の端に鞭毛(べんもう)と呼ばれる毛が4~8本付いていて、活発に運動することができます。
- さまざまな研究から、ピロリ菌が胃炎や胃潰瘍などの胃の病気に深くかかわっていることが明らかにされてきました。

・どうして胃の中で生きていけるのか・

- 胃には強い酸(胃酸)があるため、通常の菌は生息できません。
- ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素をもっています。
- この酵素は胃の中の尿素を分解してアンモニアを作り、ピロリ菌の周辺をアルカリ性の環境にすることができるので、胃酸を中和することによって身を守っているのです。



・ピロリ菌に感染する原因について・

- 感染経路はまだはっきりと分かっていませんが、口を介した感染(経口感染)が大部分であろうと考えられています。
- ピロリ菌の感染率は、乳幼児期の衛生環境と関係していると考えられており、上下水道が十分普及していないかった世代の人で高い感染率となっています。



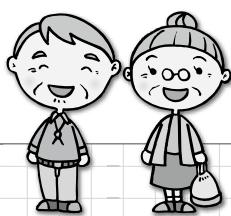
・除菌療法について・

- ピロリ菌の除菌療法とは、1種類の「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」の合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。
- すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから、ピロリ菌が除菌できたかどうか、もう一度検査する必要があります。

相談室より

ケアハウスについて

～申込みから入居まで～



今回はケアハウス南東北ライフケア館の入居までの流れを説明します。

【①入居申込書類の提出】

- ・入居申込書
- ・収入申込書
- ・年金証書のコピー
- ・前年1/1～12/31までに年金が振り込まれていた金融機関通帳のコピー
- ・源泉徴収票
- ・所得金額証明書
- ・社会保険料、医療費の領収書
- などが必要です。



【②入居面談】

ご本人様と保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子を教えて頂きます。また、お体の様子として、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎを確認させて頂きます。

【③入居判定会】

ケアハウスでのお一人での生活が可能かどうか相談し、申込をお受けするか否かを決めます。

【④空室待ち】

申込受理となつても、空室がない場合は「待機者」として入居の順番をお待ち頂くこととなります。待機期間が長かった場合は再度来所して頂き、ご本人様の様子にお変わりがないか確認させて頂きます。

<お問い合わせはこちらまで> ケアハウス 南東北ライフケア館 杉山(すぎやま) 滝田(たきた) 高田(たかだ)
TEL: 024-968-1018(直通)

ワシントン リハビリ



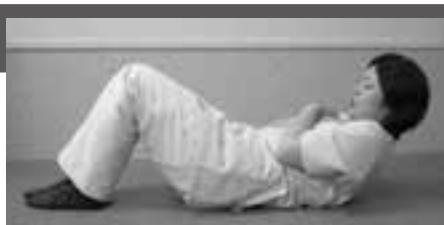
腰痛を緩和・予防しよう！③

前回に引き続き、「腰痛を緩和・予防しよう」ということで、今回も自分でできる体操として「筋トレ」を紹介します。

1. 腹筋を強化する筋トレ

あおむけに寝て、両ひざを軽く立てます。息を吐きながら、おへそを見るように上体をゆっくり起こします。5秒間静止してからゆっくりと上体を下ろします。

●体操の効果…腰まわりが不安定だと痛みが出やすいので、腰まわりの筋肉を強くすることで、腰を安定的に支えられるようにします。



2. 背筋を強化する筋トレ

うつ伏せになり、おなかの下にタオルなどを畳んで入れます。あごを引き、息を吐きながらゆっくりと上体を持ち上げます。5秒間静止して、ゆっくりと下ろします。

●体操の効果…腹筋だけでなく背筋も鍛えることで、バランスよく腰を支えられるようにします。

●回数の目安として…年齢や体力によって目安は変わってきますが、高齢の方は10回、若い方は30～50回、1日2～3セットが目安です。最初は回数にとらわれずに少ない回数でも構いません。痛みが強い場合は無理に行わないようしてください。



次回は筋トレと日常生活での注意点を紹介します！ 総合南東北福祉センター 理学療法士

お知らせ

平成26年、八山田に

- ・総合福祉施設がオープンします！

「総合南東北福祉センター八山田(仮称)」

- 特別養護老人ホーム ●デイサービス
- 障がい者就労継続支援(B型)
- 放課後等デイサービス(障がい児)

オープニングスタッフ大募集

全員正職員

- | | |
|---------------|-----|
| ・介護福祉士・介護スタッフ | 60名 |
| ・看護師・準看護師 | 10名 |
| ・理学療法士・作業療法士 | 2名 |
| ・管理栄養士 | 1名 |
| ・介護支援専門員 | 3名 |
| ・生活相談員 | 若干名 |

施設就職説明会

会場：総合南東北福祉センター

- 第3回 9月14日(土)
 第4回 10月12日(土)
 第5回 11月 9日(土)
 第6回 12月 14日(土)
 第7回 1月 18日(土)
 第8回 2月 8日(土)

※参加の応募締め切りは各開催日の1週間前となります。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 2013年8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 疲労回復レシピ

オクラと長芋のねばねば丼



効用

- ・オクラの特徴であるぬめりのもとは、水溶性食物繊維のペクチンと多糖類のガラクトンなどの混合物で、ムチンと呼ばれています。
- ・ムチンは整腸作用があり、便秘や下痢に効果的に働きます。また、胃の粘膜を守る作用もあるので、胃炎や胃潰瘍になりやすい方に適した食材です。旬は7～9月なので、夏バテ防止のためにも積極的に食べたい野菜です。

材料 (4人分)

- | | | | |
|-------|------|---------------|------|
| 長芋 | 240g | 刻み海苔 | 少々 |
| オクラ | 120g | めんつゆ | 適量 |
| しらす干し | 20g | ごはん | 600g |
| 紅生姜 | 20g | (一人150g茶碗1杯分) | |

作り方

- ①オクラは、茹でて小口切りにする。
- ②長芋はすりおろし、とろろにておく
- ③熱々のごはんに、オクラ、とろろ、しらす干しを盛り付け、上に紅生姜と刻み海苔をのせてできあがり。
- ④お好みでめんつゆをかけてお召し上がりください。

ひとくちメモ

～疲労回復に効果抜群～ 長芋

長芋にはでんぷん分解酵素のアミラーゼと酸化還元酵素カタラーゼが豊富に含まれています。これにより新陳代謝を活発にし、疲れた胃を助けて疲労回復、滋養強壮に効果的です。オクラ同様、長芋のヌメリにはムチンという成分が含まれており、粘膜を潤し、保護する働きがあります。