

日和田 見聞録

すべては
利用者さんのために

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
身体障害者療護施設 南東北さくら館
通所事業所南東北さくら館
南東北日和田居宅介護支援事業所
日和田・西田地域包括支援センター(郡山市委託事業)

2009.1



ホームページが
リニューアル
しました!

社会福祉法人 南東北福祉事業団

新年のごあいさつ



社会福祉法人
南東北福祉事業団 理事長

渡邊 一夫

新年明けましておめでとうございます。
平成21年の新春を喜んでお慶び申し上げます。

社会福祉法人南東北福祉事業団に連なる総合南東北福祉センター内の各施設も、つつがなく新年を迎えることができましたことは、皆様方の暖かいご支援、ご厚情の賜物であると、心よりお礼申し上げます。

昨年、日和田の総合南東北福祉センター、川俣の南東北シルクロード館及び東京総合保健福祉センター江古田の森の各施設とも数多くの皆様にご利用をいただき、また「福祉センターまつり」を始め各種行事にも利用者様や御家族の方々、地域の方々にご参加をいただくことが出来た。

深く感謝を申し上げますと共に施設スタッフの重責を果たすことが出来たかと自負しております。

さて、昨年はリーマンブラザーズの破綻から、100年に一度と言われる世界大恐慌に陥り、日本も株価暴落と世界一の利益を上げていたトヨタ自動車創業以来初めての6000億円の赤字に転落し、多くの企業が派遣社員のリストラ、新卒社員の内定取り消しなど大きな社会不安を招いております。

しかし、この世界恐慌に対する日本版ニューディール政策の一つとして、医療、福祉分野に対する財源の投入が見込まれることや、医療と介護の人手不足の解消に向けた即効性のある雇用対策が期待されること等、関係者には大変心強いことだと思っております。

このような経営環境の中で、私たちは「選ばれる施設」を目指し、今まで以上に利用者の皆さんへより良く満足していただけるようなサービスを提供していきます。

今年も総合南東北福祉センターは、「すべては利用者さんのために」の団是のもと、スタッフ一同尽力して参りますので、今後ともご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます、念頭のご挨拶とさせていただきます。

平成21年 元旦



社会福祉法人
南東北福祉事業団 顧問

橋本 静昌

新年明けましておめでとうございます。

皆様には希望に満ちた平成21年の輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

当総合南東北福祉センターも皆様方の温かいご支援、ご協力をいただきつつがなく新年を迎えることができました。ここにあらためまして心より厚くお礼申し上げます。

昨年は、世界的な経済危機が報道される中、我が国も「百年に一度の大不況」と云われ、厳しい年であったことはゆがめません。この状況は、今年も続くであろうと云われております。こんな中、私共は全職員が創意工夫を凝らし、また利用者さん並びに御家族の方々との協力を得て乗り切ることが出来ました。

国では、現在介護・福祉に関しても現状を踏まえて見直し案を策定しており、今年には事業者や利用者様にとって恩恵にあずかれることと思われまします。いずれにせよ、今年こそは皆様には最良の年であってほしいと願っております。

今後も国の動向を見極めながら地域に根差し、開かれた施設として皆様に信頼される福祉サービスの提供を目指し、団是である「すべては利用者さんのために」を念頭に、今年も事業を推進して参りますので、変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝をご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。





社会福祉法人
南東北福祉事業団 常務理事

大森 正義

新年明けましておめでとうございます。

皆様には健やかで希望に満ちた新年をお迎

えのことと心よりお慶び申し上げます。

当総合南東北福祉センターも開設以来満10年を迎えることが出来ました。

これも偏に皆様のあたたかいご支援とご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

昨年は米国発の世界不況による株安、円高等からの輸出産業、製造業等が直撃を受け非正規社員の契約解除等の雇用不安が起こり、社会問題を抱えながらの年明けとなりました。

そのような中であって、今年度の介護報酬改定に伴う引上げが決定され、職員の定着化と資質向上等による利用者サービスの更なる充実に寄与するものであります。

又、雇用問題の改善に向けては、恒常的な看護職、介護職不足の解消を図る意味でも社会保険等へのもう一步の支援が期待されます。

いずれにしても、私共では固足である「すべては利用者さんのために」の基、安心、安全で信頼される施設、「ISO9001」取得に則った福祉の質の向上に使命感と責任感を持ち、職員一同誠心誠意取組んで参ります。

尚一層のより良い施設作りのために利用者様と共に行う方々やご家族の深いご理解とご支援、ご協力をお願いいたしますと共に、皆様のご健康とご発展をご祈念申し上げます。新年のご挨拶と致します。



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 施設長

坂井 貴子

新年明けましておめでとうございます。

成21年の新春を謹んでお慶び申し上げます。

私事ごとではありますが、昨年6月に施設長に就任し、無事新春を迎えられたのも皆様方のご指導ご鞭撻のおかげと深く感謝申し上げます。

今年も利用者様にとって、当南東北福祉センターで過ごして頂く毎日が、穏やかでありお一人お一人のご希望に少しでも近づけるよう職員一同努力してまいりたいと存じます。お気付きの点がございましたらお聞かせ下さいませようお願い申し上げます。

また、当センターは、地域に密着した福祉の拠点としても邁進してまいりたいと存じます。介護でお困りのことがありましたら、お気軽にご連絡下さい。相談からサービスの提供とノンストップのご支援申し上げます。地域に根ざすことができてこそ、国で言う「住み慣れた地域での生活の継続」を実現実行するものと考えます。

さて、ここ数年介護の現場は、利用者の皆様にも職員の側にも厳しいのが現実であります。今年度は、介護報酬の改定の年です。4月の改定に向け、社会保障審議会の介護給付費分科会では、今各サービスごとに具体的な検討がなされています。内容は、利用者様には質の高いサービスを安心して安定的に利用できますよう、又介護従事者には処遇改善に資するものとなるようにと集中的に検討されている所です。

私達のすべきことは、利用者様により良いサービスを継続的に提供させて頂くことと、利用者様と職員との介護の現状を常に国に訴え続け、より良い制度に変えて行くことが使命と想っております。これからもご指導の程宜しくお願い申し上げます。



身体障害者福祉施設
南東北さくら館 施設長

佐藤 智洋

明けましておめでとうございます。

昨年の日本経済は、百年に一度といわれる

経済危機に見舞われる年となりました。当福祉センターもいろいろな意味で、変化がありました。

今年度は、介護保険の報酬改定、障害者自立支援法の支援費報酬改定などが予定されており、施設としても更なる変化が求められている年だと考えております。福祉施設としても、多数ある中で「選ばれる」・「必要とされる」施設となるかどうか、本当の意味でも勝負の年になると思っております。

また、その勝負の年に、当福祉センターは今年度の3月をもって開設から10年が経ちます。これも一重にご利用されている利用者様、ご家族様や地域の皆様、関係諸機関の方々の支えがあったからだと思います。

「丑」の年である本年はエネルギーを「ギューツ」「牛」と蓄積し、更なる飛躍を望む年と言われます。私共もこの10年間の経験を生かし、ご利用していただいている利用者の方々に質の高い福祉サービスを提供できるよう、更なる努力をしていく決意であります。

今後も皆様からのご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。年頭のご挨拶にかえさせていただきます。



南東北ライフケア館

買物ツアー

12月18日(木)南東北ライフケア館では、今年最後の買物ツアーを行いました。

今回の買物先は、駅前の「う



すい百貨店」です。利用者さん9名は、それぞれ到着までの車内で、どこを見ようか、何を買おうかと楽しそうに話されていました。

ライフケア館から30分程度で到着したうすい百貨店は、平日ではあるものの年末ということもあり賑わいを見せていました。集合時間を決めた後は、皆さん思い思いの買物を楽しんでいたようです。女性の方は自分好みの化粧品を見つけたり、店員の方と相談しながら洋服を選んだり…。食品売り場では、お歳暮などを見繕う方もいらっしゃり、少ない時間ではありましたが、皆さ

南東北ライフケア館の行事

1月の行事

5日…新年会
10日…防災訓練
24日…ビデオ鑑賞会



2月の行事(日時未定)

• 映画鑑賞会 • 防災訓練

さくら館

パラリンピック

11月末にさくら館で行われた「パラリンピック」をご紹介します



ん存分にお買物を楽しんでいました。最後に皆で写真を撮って帰り道に着きました。皆さん昔はよくうすい百貨店に行かれていたようで、昔と今のデパートの違いに「随分立派になったねえ」と感心されたような声も。またクリスマスの時期でもあり、イルミネーションや飾りも美しく、普段以上に喜ばれていました。



写真を撮って

たいと思います。毎年行われている行事で、今年はおやつ取り競争・「数字合わせ競争」・「仮装リレー」の3種目です。



中에서도一番人気で利用者さんも職員も盛り上がったのは「仮装リレー」です。サンタクロースやトナカイなどの着ぐるみなど様々な格好になり、グループで競い合いました。普段では考えられない服装にビックリしながらも、一生懸命競争に参加されていました。また、飛び入りで職員の参加もあり、楽しく開催できました。終わってから「楽しかった」・「とってもいい運動になった」などの感想が聞かれました。

行事では、毎日の生活とはちよっと違った体験もでき利用者さん同士の交流にもなります。今年も、利用者の皆さんが楽しめるような行事を作って行



クリスマスを迎える12月は、レク活動で「クリスマスの飾り付け」を行いました。画用紙にツリーの絵を書いてそこに綿や星、ビーズなどを飾っていきま

けたらいいと思います。

レク活動

サンタクロースからどんなプレゼントが届いたのでしょうか。

南東北
さくら館の行事

1月の行事

- 新年会

2月の行事

- 節分(豆まき)

日和田アイサービスセンター

いも煮会

11月10日から12日まで「いも煮会」を行いました。今回は、アイサービスで収穫した野菜を使

って、豚汁を作りました。調理は利用者さんに手伝っていただき、野菜を切ってもらったり味付けをしていただきました。慣れた手つきで野菜を切り、できた「豚汁」は昼食と一緒に召し上がっていました。豚汁を召し上がる利用者さんの顔は幸せそうで「体が温まるなあ」など仰っています。

した。



カリン風呂

11月24日から29日まで行事風呂として「カリン風呂」を行いました。入浴された利用者さん

からは「甘い香りがしているねえ」「もったいないくらいだわあ」など、感激した様子でした。



ほうき作り

11月17日から21日まで、「ほうき作り」を行いました。アイサービスで大切に育てた「ほうき草」を使ってほうきを作りました。ほうき作りに参加した利用者さんは、とても真剣であったという間にほうきができました。



日和田アイサービスの行事

1月の行事

5日～7日…新年会
26日～31日…正月飾り風呂

2月の行事

• 豆まき • 炭風呂

冬に悪化しやすい病気

昔から五臓五季という言葉があり、秋は「肺」、冬は「腎」の季節と言われています。その為に寒くなってくると【呼吸器系・泌尿器系の症状】が増えてくるわけです。初冬から増えてくる多くの症状は、急性期では「冷やす」方法を考えますが、慢性化した場合は「温めて潤す」方法を考えることが大切です。神経痛やリウマチなどで節々が痛むからと言って、冷やしてばかりでは完治を遅くしてしまう場合もありますので、状況にあった方法で上手に乗り切っていきましょう。

気管支喘息

喘息は、異物を排除する防衛反応が過敏反応することで、副交感神経が移乗興奮し気道が狭くなって痰がからんで咳き込み“ゼーゼー・ヒューヒュー”が起こります。特に子どもや老人に多い病気です。

慢性鼻炎・アレルギー性鼻炎

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状は異物が体に入るのを防ぐ「人の体に備わった防衛システム」ですので、むやみに症状を抑えると免疫のバランスも崩しかねません。

アトピー性皮膚炎

乾燥・ストレス・生活習慣の乱れなど皮膚の炎症を悪化するものはたくさんあります。

老人性皮膚掻痒症

年を取ると皮膚の水分量が低下し、乾燥した空気の影響でさらに乾き、痒みが増してきます。

便秘

冬になると、寒さでおしっこが近くなりその為に腸内は乾燥してきて便が硬くなります。お腹を温めて、腸を潤す方法を考えてみましょう。

看護部

から



泌尿器系の病気

結石・膀胱炎・頻尿・尿道炎・前立腺炎など様々な症状がありますが、テレビや新聞などで話題になっているのが「尿問題」です。なかなか人に相談できない悩みの1つですが、お医者さんに相談しましょう。

関節の痛み

冷えから筋肉が硬くなると弱った関節の稼働率が低下します。無理をすれば炎症を起こして痛みが悪化してしまいます。

咳が止まらない

喉の粘膜が乾燥している時に力が入った咳をすると炎症が起こり、繰り返している内に気管支炎や気管支喘息に発展してしまう場合もあるので、気をつけましょう。

風邪・インフルエンザ

今年は風邪の当たり年と言われています。ウイルスが原因で起こります。鼻や喉の粘膜の免疫力が低下していると、体内へ侵入して高熱などの強い書状が起こります。



このように冬に悪化しやすい症状が他にもたくさんあります。症状を抑えるだけでなく、繰り返さないように努めていくことが大切です。毎日の健康管理には十分気をつけましょう。

相談室より

南東北ライフケア館について②

12月号でお伝えしました「南東北ライフケア館について」に引き続き、今回はケアハウスの料金についてご説明いたします。

南東北ライフケア館は軽費老人ホームのため、同様の有料老人ホームに比べて比較的低い利用料金が設定されています。利用料金は入居者様の前年度の収入によって1階層から11階層まで分かれています。入居一時金などもなく、毎月お支払い頂くのは、利用料金の他、個人のお部屋で使用された電気料金、水道料金となっています。その他、11月から3月までは冬季加算として暖房費が加わります。3食の食事提供サービスがありますが、そちらは基本の利用料金に含まれています。

またワンルームタイプ(64,490円～)、2DKタイプ(76,490～)などの居室タイプによっても金額が違いますので、詳しい資料やご説明を希望される方は、下記連絡先までお電話ください。

見学も随時受け付けておりますので、お気軽におこしください。

●お問い合わせはこちらまで●

南東北ライフケア館 / TEL968-1018 担当：横田・吉田・渡部



ワンポイントツリビツ

尿失禁予防のための運動

尿失禁は主に腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、混合性尿失禁、溢流性尿失禁、機能性尿失禁に分類され、各々対処方法が異なります。そこで、今回は高齢者に多くみられるという腹圧性および混合性尿失禁の予防・改善に役立つ腹式呼吸と骨盤底筋の体操を紹介したいと思います。

腹式呼吸と骨盤底筋の体操①

- ①両足を立ててあお向けになります。
- ②息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ③息を吐きながら下腹をへこませ、同時におしっこを止めるように力を入れます。



腹式呼吸と骨盤底筋の体操③

- ①肩幅程度に足を開いて椅子に座ります。
- ②左右に体重を移し、おしりの両側にある骨を感じます。背もたれから体を離して上体を起こします。
- ③息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ④息を吐きながら下腹をへこませ、同時におしっこを止めるように力を入れます。



ロール状に丸めたタオルを椅子の上に寝かして背に置き、膝部に当たるように座ると骨盤底筋群の収縮が自覚的に分かりやすくなります。

腹式呼吸と骨盤底筋の体操②

- ①四つ這い(肘を曲げて可)になります。
- ②息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ③息を吐きながら下腹をへこませ、同時におしっこを止めるように力を入れます。



腹式呼吸と骨盤底筋の体操④

- ①両足に均等に体重を乗せて肩幅程度に足を開き、力を抜いて立ちます。
- ②息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ③息を吐きながら下腹をへこませ、同時におしっこを止めるように力を入れます。



えいようかんり から

～七草粥～

1月7日は七日正月と言われ、セリ(芹)・ナスナ(べんべん草)・ゴキョウ(ははこくさ)・ハコベ・ホトケノザ(キク科のタビラコ)・スズナ(唐菜)・スズシロ(大根)の春の七草を入れた七草粥を食べる風習があります。七草粥は古代中国から伝わったもので、当初は稲・麦・豆・粟・小豆・黍(きび)・小麦の七種を粥にしたものでした。それが、鎌倉時代ごろから今のような七草に変わったと言われています。

気になる七草の効用としては、胃を健康に保つ他、発汗・解熱・解毒などの作用があると言われています。特にセリには、βカロテン、ビタミンC、などの他に、塩分を体外に運び出すカリウム、食物繊維が多いのが特徴です。

お正月に餅を食べ過ぎたという方は、七草粥で胃の調子を整えるのがベストです。



日和田見聞録

2009年1月号 / 2009年1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
郡山市日和田町柳野字丹波山3-2 ☎024(988)11010
E-mail: wel@nort-east.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

クリームコロッケ

効能

- 日本人に最も不足しているといわれる**カルシウム**が牛乳には100gあたり100mg含まれています。牛乳のカルシウム吸収率は40～70%と高く神経の高ぶりや**イライラを和らげる**ほか、**骨を丈夫にする働き**をもっています。
- ビタミンB2**も多く含み、**ビタミンC**、**ビタミンE**と共に過酸化脂質を抑え**動脈硬化**や**白内障予防**に役立つとされています。



★材料(4人分)★

玉ねぎ……………100g	} A	塩……………2.4g
バター……………24g		小麦粉……………24g
小麦粉……………24g		鶏卵……………適量
牛乳……………320g		パン粉……………適量
スープ……………20ml		揚げ油……………適量
鶏卵……………120g	} B	トマトソース……………60g
ロースハム……………40g		
マッシュルーム……………40g		

★作り方★

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aでかためのホワイトソースを作る。
- ③卵は固ゆでにして殻をむき、粗く刻む。ハムは1cm角に切る。マッシュルームは薄く切る。
- ④2に3、塩を混ぜ、バットに広げて冷ます。形を作りやすくかためるため、冷蔵庫に入れてさらに冷ます。
- ⑤4を等分に分け、手に油を少量つけて仮形に形づくる。
- ⑥5にBで衣をつける。小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしていねいにつける。
- ⑦揚げ油を180℃に熱し6を静かに入れ、きれいなきつね色になるまで揚げる。
- ⑧器にトマトソースを敷き、7を盛り完成。

ひとくちメモ

- 牛乳には皮膚の代謝を促進するビタミンB2や、皮膚を健康に保つ働きのあるビタミンAが含まれているので美肌にも効果大。
- 牛乳でおなかの調子が悪い方(乳糖不耐症の方)は、温めて飲むとよいです。