

# 日和田 見聞録

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  
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  
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)

## 2010.6

すべては  
利用者さんのために



あしもとあったか！元気いっぱい～い！  
(南東北ロイヤルライフ館)

ホームページ  
随時更新中!

通所事業所南東北さくら館

## お花見

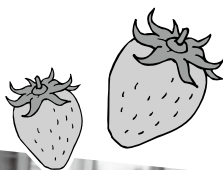
4月7日  
 (水)から13日  
 (火)にかけて、開成山公園にお花見に出かけました。寒い日が続き、桜の花は見られませんでした。せんでした



「花より団子」と言うことわざがあるように「クレープ買うぞー！」等、利用者さんたちは好きなお店に出かけ、好きな物を購入されていました。買い物が終わったら、皆でおやつタイム！いつもと違った場所ので食べるという事もあつてか、話に花が咲きました。パンジーの花で描かれたピカチュウの前で一列に並んで、一番の笑顔のカメラに向けて、記念撮影をしました。来年こそは満開の桜の下でお花見を楽しみたいですね！

## イチゴ大福作り

4月22日(木)から28日(水)にかけて、クッキング「イチゴ大福作り」を行いました。春と言えばイチゴ！イチゴを使ったお菓子はいろいろありますが、「洋菓子ではなく和菓子を作りたい」という利用者さんたちの声で、イチゴ大福を作りました。大福の皮を作る作業では、利用者さんから「おお！本当の餅みたい」と驚きの声が聞かれました。餡を包む作業では、思っていたよりも大福の皮が熱く「あち



ち」と言いながらも、皆さん楽しんでいました。大福が完成すると、拍手が巻き起こりました。大福を食べている利用者さんの表情は笑顔で溢れていました。皆さんとても満足出来たクッキングとなりました。

## 菖蒲湯

5月10日(月)から15日(土)にかけて、行事風呂「菖蒲湯」を行いました。菖蒲の葉とヨモギの葉を浴槽に浮かべると、菖蒲の爽やかな香りが浴室を包みこみましました。利用者さん達も菖蒲を見て「趣があつていいね！」と好評でした。厄を祓おうと、菖蒲の葉で身体をぼんぼんと叩く方もいました。菖蒲の鮮やかな緑色を目で楽しみ、爽やかな香りを楽しみながらの入浴となりました。ヨモギの効果もあり「いつもよりも身体が温まつた。とって



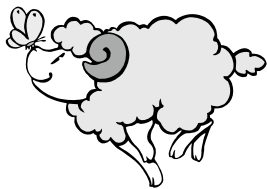
も良かった！」との声も聞かれました。いつもと違う浴室に、利用者さんも楽しげな様子でした。「今年の厄除けはバッチリ！良い事あるかな？」と楽しげに話をしていました。今年一年、良い年になるといいですね！

5月24～29日まで、ドライブツアーで石筵ふれあい牧場に行つてきました。行事前半はあいにくの雨だった為、近くのモールやジャスコで利用者さんの好きな物を購入し、笑顔で過ごされていきました。

## ロイヤルライフ館

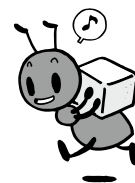
### 石筵牧場& 熱海の足浴

行事後半は天候も回復し、石筵ふれあい牧場に行き、かわいらしい動物達と楽しくふれ合い、普段見ることのできない動物を真剣に眺めていました。また、お昼は持参したお弁当を、



皆で楽しく季節を感じながら食べました。

石筵ふれあい牧場を出た後、向かったのは熱海にある足浴場です。「気持ちいいわ」「足から体全体があつたまるようだ」と利用者さんが笑顔で話され、職員と利用者さんで気持ちよく過ごすことができました。



## クツキングクラブ

「本格的やきとり」

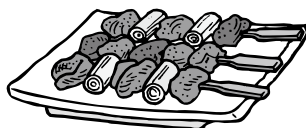
5月28日、施設の中庭でクツキングを行いました。

炭火を使い、本格的にやきとりを焼きました。風が強く、煙がたちこめていましたが、匂い

に誘われて次々と利用者さんが集まり、やきとりを焼く姿を興味津々で見ながら、出来上がりを今か今かと待っていました。

焼き上がると皆さんうれしそうにやきとりを受け取り、おいしそうに食べ「柔らかくておいしい！」や「もっと食べたいなあ」など大好評でした。

今後も、月1回のクツキングクラブを通して利用者さん達が楽しめるような活動をしていきたいと思えます。



## ヘルパーステーション だより



### 訪問地域を 本宮市・三春町 まで拡大しました

今までは郡山市中心で訪問しており、それ以外の地区にお住まいの方には、通常事業実施地域の境界から利用者様の自宅までの往復の距離1kmあたり50円を乗じた額をいただいております。

今後は郡山市・本宮市・三春町にお住まいの方以外で利用される方は上記のような交通費は変わりませんが、本宮市・三春町にお住まいの方もお気軽に日和田ホームヘルパーステーションをご利用していただきたいと思っております。



# ストレスって何？

現代は「ストレス社会」と呼ばれ、ストレスという言葉をあちこちで耳にしますが、そもそもストレスとは何なのか、ご存じですか？

外部からの刺激を受けて体に起こる反応のことを「ストレス」といい、今ではその原因となる刺激（ストレッサー）も含めて、ストレスと呼んでいます。

押したゴムまりが時間がたつと元に戻るように、私たちの体もストレスによっていったんダメージを受けても、休んだりいたわったりすれば、健康な状態に回復します。それは、体に正常な状態を保とうとする「ホメオスタシス（生体恒常性）」が備わっているからです。

しかし、長時間押しつぶされると、ゴムまりは元に戻らなくなってしまいます。私たちの体も同じで、強いストレスに長時間さらされたりすると、自分の力では健康状態に戻せなくなり、医療に頼ることになります。そうならないためにも、へこんだボールに空気を補充するように、疲れたら休み、傷ついたら癒すような時間を、意識して取っていくことが大事になります。では、具体的にはどうしたらいいのでしょうか。私達は3つのポイントを守ることをお伝えしています。

1つ目は、「よく眠る」こと。疲労は睡眠によって回復するので、毎日、熟睡感の得られる睡眠時間（個人差があります）を確保しましょう。



2つ目は、「よく話す」こと。不安や不満がたまった時に、誰か一人でもそれを吐き出せる人がいることです。話を聞いてもらうことで気持ちが楽になります。



3つ目は、「よくかわす」こと。特別な趣味はなくても、ふっと嫌なことから意識をそらし、楽しめる時間を持つことです。

ストレスの多い日常でも、この3つの要素が織り込まれていると、うつ病などの最悪の状態になることを防ぐことができます。ぜひ、意識して取り入れてみてください。



相談室より

## 高齢者にやさしい住まいづくり助成



郡山市では、高齢者の介護予防・生活支援を目的として、次のようなサービスを実施しています。

介護保険の要支援・要介護認定を受けていない高齢者が手すりの取り付けや段差の解消など軽易な住宅改修を行った場合、その改修費の一部を助成します。

<対象者>65歳以上の在宅の市民税非課税高齢者で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方（生計中心者の所得制限があります。また、本人及び生計中心者が市税等を完納していること。）

<助成額>本人及び世帯員全員が市民税非課税の方は改修工事の9/10の額で

**18万円を限度に助成**

本人が市民税非課税で世帯員が市民税課税の方は改修工事の5/10の額で

**10万円を限度に助成**

<対象工事>手すりの取付、段差の解消、滑り防止及び移動の円滑化のための床材の変更、引き戸等への扉の変更、和式から様式便座への取替

※工事を行う前に地区担当の地域包括支援センターに相談してから申請が必要です。

# ワンポイントツルビツ

## 福祉用具の使い方～かんたんにできる車いすの点検方法～

今回は、自宅などで車いすを安全・安心にそして、大切に使い続けるための点検方法をご紹介します。

- ①空気はしっかり入っていますか?抜けませんか?＝タイヤの空気圧は駆動時にもっとも影響してきます。空気はぐっと押ししても凹まない程度(写真1)入れましょう。パンクが疑われる場合は、虫ゴム(写真2)を交換する必要があります。交換しても空気が漏れるようなら、パンク修理の必要があります。最近では100円ショップにパンク修理キットも売っていますので、活用してみるのも手です。自分でできない場合は業者さんにお問い合わせしましょう。
- ②ブレーキがかかった状態で車いすは動きませんか?＝しっかりタイヤに空気が入っているか確認してみましょう。入っていてもブレーキのかかり具合が悪い時は、ブ

レーキ位置を工具で調整(写真3)するか、お近くの専門職(リハビリ、車いす業者など)に聞いてみましょう。

- ③車いすを動かしてみて重くありませんか?しっかりタイヤは回りますか?＝タイヤの空気圧を確認しましょう。動かしていて重さを感じる場合は、前輪(写真4)に異物が巻きついていることが考えられます。一度確認し、お近くの専門職の方に相談してみましょう。
- ④フットレスト(足を置くところ)が障害物に当たりませんか?＝スムーズな自走、介助を行うため、工具を使用しフットレストの高さを調整(写真5)してみましょう。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

空気がしっかり入っている事が重要です。車いすの本来持っている機能を生かすために、1か月に1回の点検をおすすめします。ぜひ一度確認してみましょう。(総合南東北福祉センター 作業療法士 渡部 祐介)

# えいようかんり から

## — かつお —

**▶ 特徴**

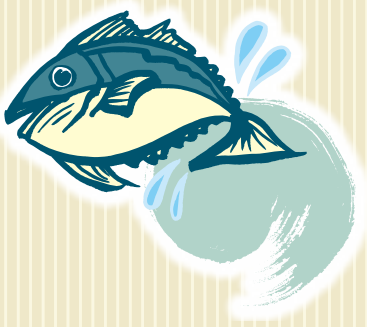
- ・初鰹…早春から夏にかけてのかつおで、さっぱりとした味です。
- ・戻り鰹…秋が旬のかつおで、脂がのっています。

**▶ 栄養**

- ・良質のたんぱく質が多く含まれています。
- ・血合い肉には、鉄、ビタミンB<sub>12</sub>も含まれています。

**▶ 調理**

初鰹は、かつおのたたきが有名でお薦めですが、照り焼きやから揚げもおいしいです。



## 元気レシピ 夏野菜を使った献立

### うなぎときゅうりの混ぜ寿司

- 効能**
- ・きゅうりは多くの水分を含むので、1杯の水を飲むよりもきゅうりをかじることをおすすめ!
  - ・体を涼しくして食欲増進の作用があるので、暑くて夏ばてぎみの時には最適です。
  - ・カゼなどの腎臓の働きを高めてくれ、まさに、夏大活躍の食べ物といえるでしょう。



- ★材料(4人分)★**
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| うなぎの蒲焼き……………大1串 | しその葉……………10枚  |
| ご飯……………5~6杯     | 合わせ酢……………適量   |
| きゅうり……………2本     | きざみ海苔……………少々  |
| 塩……………少々        | いりごま……………お好みで |

- ★作り方★**
- ①ご飯に合わせ酢を混ぜて、好みのすっぱさのすし飯を作っておきます。
  - ②うなぎは1cm幅に切りうなぎのタレでさっと煮、ご飯に混ぜる。
  - ③きゅうりは小口に薄く切り、塩でもんで水洗いし絞る。
  - ④しそをよくもんでから千切りにする。
  - ⑤ご飯にきゅうり、しそ、昆布の佃煮を加えて、切るように混ぜる。
  - ⑥最後にのりを散らす。
  - ⑦出来上がり。

### 知っ得メモ

- ★きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、きゅうりの献立の時には組み合わせに酢の利用をお忘れなく!!
- ★疲れた胃腸にはきゅうりのぬか漬けをサラダ感覚で…。
- ★「初胡瓜、カップに二本流しけり」農家では初なりのきゅうりを水の神様とされるカップに供え物として捧げてもらいたく、という習わしがあったそうです。ご存じでしたか?

## 日和田見聞録

2010年6月号 / 2010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@mtstrins.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

