

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プステーション
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

2011.5



ホームページ
随時更新中!

さくら満開! 笑顔満開!
(日和田デイサービスセンター)

障がい者
支援施設 南東北さくら館

絵手紙

障がい者支援施設 南東北さくら館では、本宮絵手紙会の作品を廊下に展示しています。絵と文章が筆で描かれている絵手紙です。細かい部分まで丁寧に



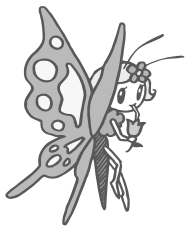
描かれています、素適な作品ばかりです。本宮絵手紙会より定期的に新しい作品がきて、展示させてもらっています。

利用者さんは展示されている作品を見て「毎回上手に作られていてすごいよね」「この廊下を通る度に見ちゃうよ」と感激した様子で話していました。いつも新しく展示される作品を心待ちにしているようです。

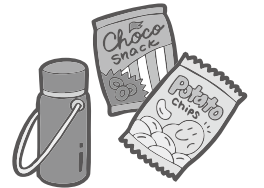
日中一時支援所 さくらんぼ

ピクニック

日中一時支援事業所 さくらんぼでは、4月6日にみんな



庭先でピクニックをしました。天気が良く、とても温かかったので「お外でおやつ食べるよ」と声を掛けると、みんな嬉しそうに準備を始めました。「おそとでおやつ!」「えへへ」と笑い声いっぱい賑やかなおやつとなりました。



日和田デイサービスセンター
お内裏様とお雛様!!

3月3日・4日の2日間、ひな祭りを行いました。午後のレクリエーションの時間を使って、交流



ホールに飾ってある雛人形を職員と一緒に見に行きました。交流ホールには



とても立派な雛人形が飾ってあり、利用者さんからは「いやー見事だねえ」「キレイなお雛様だない」などの声が聞かれました。記念に雛人形の前で写真を撮りました。撮影の際には、利用者さん手作りの飾りを身につけ、お内裏様とお雛様に変身しました。利用者さんはとても喜んで交互に写真を撮っていました。

おやつには雛あられを食べ、とても満足した様子でした。



クッキング!

3月10日にクッキングを行いました。デイサービスで採れた大根を使って、大根炒りを作りました。

利用者さんには材料を切ってもらったり炒めたり、味付けなどを手伝ってもらいました。慣れた手つきで切ってあつという間にザルいっぱいになりました。切り終わった大根を見て「いやーたくさん切ったなあ」「出来上がるのが楽しみだあ」などと話していました。

出来上がったものは昼食と一緒に食べました。利用者さんは「ちよどい味だあ」「すごく美味しい」などと笑顔で話していました。

南東北ライフケア館

お花見& グルメツアー

4月16日(土)、お花見・グルメツアーを行いました。当日は晴れて気温も20度を超え暖かく、絶好のお花見となりました。

今年が開成山公園に行ってきました。公園で利用者さん達を待っていたのは、ほぼ満開に近い桜の花。皆さんから「うわあ〜綺麗!」と感嘆の声が聞かれました。「花見はいいね〜」と笑顔で和

んでいました。公園で自由に散策した後、安積町にある和食店でランチタイムにしました。海鮮丼や焼き魚、生姜焼きなど種類が豊富なお店で、皆さん好きな料理を味わって食べていました。ポリウムたっぷりの料理もペロリとたいらげる方もいました。

美味しい食事の後は、車で桜巡りのドライブを楽しみました。香久池公園・荒池公園・中央図書館近辺・21世紀公園・逢瀬川沿いの満開の桜を堪能しました。場所によって桜の種類も違う為、「わあ、素敵」と言う声も聞かれ、楽しいひとときを過ごしました。



五月病

満開の桜を見て、気持ちも新たになる4月。街には、新大学生や就職したてのフレッシュマンの姿も見られ、新生活に高揚感を感じる人が増える時期です。しかし高揚感が収まって、ゴールデンウィークを過ぎる頃になると、「気持ちが冴えない」「ぐったりと疲れを感じる」といった心の息切れともいえる症状を感じる人が増えてきます。これがいわゆる「五月病」。五月病は正式な病名ではないので、実際の医療現場で五月病という診断をすることはありません。精神科で診断をつけるならば、「軽度のうつ病」「適応障害」とされる症状が特徴的です。



五月病の主な症状

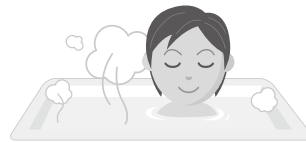
- 気持ちが冴えない
- やる気が起きない
- 体がだるい
- 寝つきが悪くなった
- 思考力・集中力の低下
- 自信がなくなる
- ネガティブな考えが浮かびやすい
- 頭痛、腹痛などの身体症状
- 食欲低下

五月病もほとんどの場合は一時的なスランプ状態で、なるべく休養を取るようになれば自然と元に戻ります。しかし時には症状が悪化し適応障害



やうつ病を発症してしまうこともあります。

症状の深刻さと持続期間によりますが、このような症状が数週間持続していて、学校や仕事に行けないほど気持ちが落ち込んでしまった場合は要注意。深刻な心の病気になっている可能性もあります。特に、死にたい気持ちが生じる場合は、重症のうつ病が疑われます。すぐに精神科や神経科を受診するようにして下さい。慣れない環境の中で生活するには、時々気分転換をはかる事が大切です。友人と食事をしたり、自然のある場所へ行ったりなど、個々の方法で、ストレスを解消する日をつくるのがよいでしょう。



相談室より

～今の暮らしに不安や不便を感じたら～

高齢者専用賃貸住宅



高齢者居住安定法により、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅について都道府県知事に登録する制度が設けられ、専ら高齢者を賃借人とする賃貸住宅を高齢者専用賃貸住宅（高専賃）と呼んでいます。一般の賃貸住宅を借りる感覚で自由に暮らしを送りつつ、病気になった時の不安を持つ1人暮らしの高齢者や高齢夫婦も安心して暮らせる住宅です。

高齢者専用賃貸住宅の特徴は？

- ①入退きの容易さ＝施設のような入居一時金はない、賃貸住宅の敷金・礼金・契約事務手数料・火災保険料が発生する。
- ②設備面＝住居としての独立性は一般の賃貸マンションと変わらない。建物内は高齢者に配慮した設計となっている。
- ③サービス面＝一般の住宅のように自由とプライバシーは確保されている。入居者のライフスタイルに合わせて選択可能なサービスを利用できる。

どんなときに利用したらいいの？

- ★ひとり暮らしで防犯面が心配、高齢者世帯で今後のことが不安だが、かといって介護施設はまだ早い
- ★今後の家の維持管理が心配、大きくて古い家は不便だが、住み替える先は介護施設しかないのだろうか？
- ★食事作りがおっくうになった…

※詳細はケアマネージャーやお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。

お問い合わせは
こちらまで

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
日和田・西田地域包括支援センター
☎024-958-6878

ワンポイントツッパリ

生活不活発病を防ごう

前回に引き続き生活不活発病のお話です。今回は狭いスペースでも出来る簡単な運動をご紹介します。

第二の心臓！足を使う運動

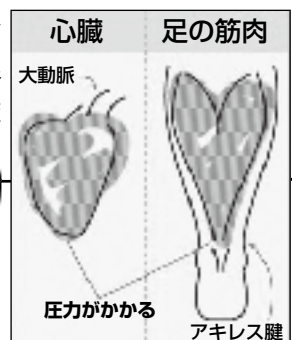


①踵あげ×30回 ②つま先あげ×30回 ③足開き×30回

※持病のある方、体に不安のある方はかかりつけの医師、または医療関係者に相談してみましょう。

(総合南東北福祉センター 理学療法士 高橋 清香)

ふくらはぎは第二の心臓と言われているのをご存じですか？足腰に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあり、筋肉がよく動くと全身の血行がよくなるためです。しかし、血行が悪くなると、静脈に血栓ができやすく、血栓性静脈炎、深部静脈血栓塞栓症など怖い病気になる可能性が高くなります。まずは、足腰を動かす事を心がけましょう!!



えいようかんり から

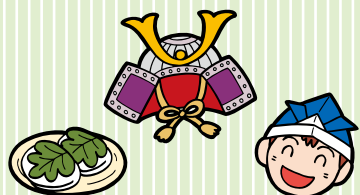
— こどもの日 —

5月5日は端午の節句、子供の幸せを祈り、健やかな成長を祈るこの日には、柏もち、ちまきを食べる風習があります。

柏もちは、日本発祥で、江戸時代に子孫繁栄の縁起物として食べられるようになりました。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「家系が途絶えない」、「柏の葉」＝「子孫繁栄」として縁起物とされています。

ちまきは、中国から端午の節句が伝来した際、全国へ伝わったといわれています。餅団子を茅の葉で包んだもので、「難を避ける」という意味があり、中国では端午の節句に親戚や知人に配ります。

現代では、柏もちは関東で、ちまきは関西で親しまれています。



元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

納豆のいなり焼き

効能

大豆には“畑の肉”と呼ばれるほどタンパク質を豊富に含む食品です。コレステロールを多く含む肉類に対し、大豆タンパク質は血液中のコレステロールを低下させる働きが認められます。良質の不飽和脂肪酸を含み、動脈効果予防や肥満をコントロールする食品があります。



★材料(2人分)★

- | | | |
|-------------|-------------|-----|
| 油揚げ……………3枚 | しょうゆ……………少々 | } A |
| 納豆……………2パック | みそ……………小さじ1 | |
| ネギ……………1.4本 | ごま油……………少々 | |
| 大葉……………3枚 | | |

★作り方★

- ①油揚げは半分に切って湯通しし、袋状に開く。ネギは小口切りにする。
- ②納豆ネギ・大葉とAの調味量を混ぜ合わせる。
- ③油揚げに②をはさむ。
- ④フライパンにごま油を熱し、しょうゆを表面に塗った③を香ばしく焼き上げる。
- ⑤盛り付けて出来上がり。

ひとくち ME

～とうふ製品のいろいろ～

- 🌸油揚げ：とうふを薄く切って油で揚げたもの
- ♥厚揚げ：とうふをそのまま揚げたもの
- ♣がんもどき：とうふを楕円形や球形にして揚げたもの

いずれも油で揚げるため、とうふよりこくがあります。手軽に調理ができますのでぜひ、色々な料理に使ってみてください。

日和田見聞録

2011年5月号 / 2011年5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

