

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

2012.1



よいしょ！よいしょ！
おいしいおもちにな～れ
(南東北さくら館)

ホームページ
随時更新中!

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

新年おめでとうございます。

2011年3月11日の1,000年に1度の大震災により、多くの人々が犠牲になり、建物が壊れたり福島県東京電力福島第一原子力発電所の事故により放射能の汚染などいまだ解決のメドすら立っていない年明けになってしまいました。犠牲になられた方々へ慎んで御冥福をお祈り申し上げます。

総合南東北福祉センター、総合南東北福祉センター川俣は、スタッフの一致団結した行動と南東北病院グループの連携により、東京の総合保健福祉センター江古田の森や総合東京病院を拠点とした支援体制を早く整え、被災地域の病院や福祉施設の支援を行うことができ、介護・医療のプロ集団として南東北病院グループの総力を挙げて震災を乗り越えることができました。

また、福島第一原子力発電所事故による放射性物質の影響と風評被害にさらされている福島県ですが、医療に使われる放射線や喫煙によるがんの発生リスクなどさまざまな状況を考慮しても問題はありません。しかし、原発事故による心理的影響によるダメージは計り知れないものがあると思います。

われわれ医療や介護に携わる者として、この難局を医療と介護の連携を強化し、プロの知識と行動力を駆使して医療・福祉の安心なサービスを提供し、南東北病院グループの特徴を生かし、他の施設と差別化された信頼される施設づくりに努力してまいります。

南東北福祉事業団は、「すべては利用者さんのために」の団是のもと、2012年も医療福祉の安全安心なサービス、信頼される施設、地域社会への貢献、そして、世界へ通じる医療福祉のプロ集団を目指してまいりますので、今後とも暖かい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。

2012年1月吉日

社会福祉法人 南東北福祉事業団

顧問

橋本 静昌



平成24年の新春を迎え、新年のご挨拶を申し上げます。

2011年は東日本大震災、原子力発電所事故災害等の未曾有の災害で被災された皆様に改めてお見舞い申し上げます。私共も多少の被害はありましたが、皆様方の温かいご支援とご協力で早期に復旧出来ました事に感謝を申し上げます。しかしながら、未だ収束の気配を見せない放射能問題が心配されています。このような中で、私達は1日も早い収束を願いつつながら今何が出来るかを考え、お互いを思いやり、支え合うことが求められていると思っております。

中でも常に利用者さんと向き合い、私共には出来ない医療・介護のサービスを求めて職員一同研鑽を積み「すべては利用者さんのために」の団是を念頭に「安心・安全」をモットーに本年も信頼されかつ地域に根差した施設づくりを進めてまいりますので、本年も変わらぬご支援、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新年のあいさつといたします。



社会福祉法人 南東北福祉事業団

常務理事兼事務局長

大森 正義



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。また旧年中は格別のご支援、ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

2011年の東日本大震災は、他に類のない広域の複合災害となり、津波による2万人もの犠牲者を出し、今も果てることのない原発事故による汚染など日本国民に深い衝撃を与えました。特に福島県は放射能汚染によって、他県への避難を余儀なくされている方々の苦難の生活や、冷温停止状態になったとは言うものの、実態は不透明で安心、安全には程遠い状態での年明けとなりました。施設としても、天災とはいえ、利用者さんやご家族の皆様方には大変な心労とご不便、ご迷惑を掛けましたが、現在は福島県、郡山市等の各行政機関を始め、各種諸団体、地域の皆様のご支援、ご協力によって、通常の業務運営を続けております。厚く御礼を申し上げます。

2012年は第3次補正予算の本格的な執行も始まることから、復興需要が起こり、国内需要の好転は期待されますが、記録的な円高、欧州債務危機等の影響から企業の国外移転による空洞化、雇用不安、金融不安等へ繋がり、景気回復を期待するには厳しいものと考えられます。

これからは、団塊世代の高齢化進展を見据え、政府方針である「税と社会保障の一体改革」による財政の健全化を実現していくためには、医療・福祉の連携が最も重要であります。まして、被災地においては、地域医療の崩壊、孤立する高齢者、行政の限界を考えれば、民が公を補う知恵や工夫、活力が求められます。

よって私どもは、如何なる状況下においても「すべては利用者さんのために」を基本として業務に専念することは勿論、南東北グループの一員として更なる組織力を高め、戦略戦術を駆使して経営基盤の安定化に取組むことを命題として、新たな貢献事業の実現を目指します。

そのためにも福祉サービスの更なる充実を図り、社会貢献、地域貢献に職員一同、使命感と責任感を持って、誠心誠意取り組んで参りますので、尚一層のご指導、ご鞭撻をお願いいたしますと共に、皆様方の益々のご健勝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。

特別養老ホーム ケアハウス 南東北口イナルライフ館 施設長
ケアハウス 南東北ライフケア館 施設長

菊地 弘



謹んで新春のお慶びを申し上げます。2011年はいろいろなことがありましたが、私たちは前を向いて歩んでいかなければなりません。福を呼び込むよう努力していきます。

さて、元旦は天候にも恵まれ、初日の出を拝むことが出来ましたし、三が日も穏やかに過ごすことが出来ました。

実業団マラソン、大学箱根駅伝、高校サッカー選手権大会、高校バレーボール選手権大会と、この間スポーツが練り広げられ、福島県勢の活躍に大きな感動をもらい、幸先の良いスタートです。と同時に、私自身も地に足をつけて頑張ろうと思っただ次第であります。

総合南東北福祉センターは、入所施設と通所施設、ヘルパーステーション、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所等様々な事業を行っておりますが、24時間、366日(2012年は)年中無休で活動しております。その中で練り広げられている内容は「すべては利用者さんのために」という団是のもと、利用者さんに対する生活支援とご家族への支援です。私たちの仕事は、すべての対象が「人」であります。人を大切に、とことん「人」を思いやれるように努力していきます。また、この「人」をとことん思いやることは、職員に対しても当然の事であり、「人と人」との関わりの中、利用者さんやそのご家族、地域の中で心のこもった『感動』や『感謝』が練り広げられるようにしていきたいです。

このような文章を書いている中、宮沢賢治の「雨にもまけず」の詩が浮かんできました。

東に病氣の子供あれば 行って看病をしてやり

西に疲れた母あれば 行ってその稲束を負い……

そういうものに 私はなりたい
あまりにも、有名な詩であります。

私自身も、人とじっくり関わることでできるこの仕事を大切に、皆様からもご意見をいただきながら、頑張っておりますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人 南東北福祉事業団

障がい者支援施設 南東北さくら館 施設長

佐藤 智洋



謹んで新年のご挨拶を申し上げますと共に、2011年3月11日に発生した東日本大震災で被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。

2011年を振り返ると、東日本大震災や原発事故など大規模な災害が発生し、日本もこれまでにない大きな被害を受けました。特に福島県においては、原発事故という前例のない事故に現在も直面しました。私自身、これまでの当たり前の生活が、未来も当たり前にあるだろうと思っておりましたが、そうではない現実も向き合っていくかなくはならないと感じているところでです。

もう1つ生活の中で向き合っていくかなくはならない現実として、高齢者人口の増加があります。65歳以上の人口は今後も増加傾向が続き、平成26年には総人口に占める割合が25.3%と4人に1人が65歳以上になると見込まれています。国の制度の動向について、今後はいつそう在宅生活に対するサービスが重要となってきます。障害者自立支援法についても制度の一部改正が行われます。

その様々な変化の現実にも私達は向き合っていくかなくはならないと実感しております。過去にとらわれない発想、そして当たり前と思っていたことの見直しを図り、施設として地域のためにできることを実践していきたいと思っております。

2012年の干支は「辰」です。「辰」は、新たな理想に向かうために過去の殻を破り、革新の動きをするという意味があるそうです。当施設も自分たちの役割を果たし目標に向かって、龍のように勢いよく邁進していきたいと思っております。

2012年が皆様方にとってすばらしい1年になりますように心よりお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

障がい者
支援施設 南東北さくら館

文化祭

11月5日に「文化祭」が開催され、展示作品の表彰式がありました。南東北さくら館では3つの作品が優秀賞に選ばれました。それぞれ代表の利用者さんが賞状を受け取り、嬉しそうにしていました。また、式では施設の利用者9名で構成された「ひこうき雲」胴体着陸隊のみなさんや郡山北工吹奏楽部の演奏も披露され、会場は盛り



上がっていました。アンコールでは胴体着陸隊と郡山北工吹奏楽部のみなさんが一緒に演奏するなど、心に残る演奏を聴くことができました。

クツキングダ クラブ

11月17日は「クツキングクラブ」で利用者のみなさんとスウィートポテトを作りました。利用者さんは、先日畑で収穫したホクホクのサツマイモをつぶす作業や、こねる作業に楽



粘土づくり

しそうに取り組んでいました。無事おいしそうに出来上がったスウィートポテトを「みんなで作ったものは格別においしいね」と秋ならではの味覚を堪能しました。

11月26日に小麦粉を使って粘土づくりを行いました。ビニール袋に小麦粉を入れ、少量の水を加えてこねる事5分。もちもちの小麦粉粘土が完成しました！直接小麦粉を触って楽しんだり、手に小麦粉が付くのが嫌なのか袋に入れたままモミモミしたり、上手に動物を作って遊んだりとても楽しそうでした。小麦粉粘土の作り方はとっても

簡単☆粉末の洗濯洗剤の計量スプーンに小麦粉3杯..水1杯を入れ混ぜ合わせるだけです！皆さんも作ってみてはいかがでしょう？



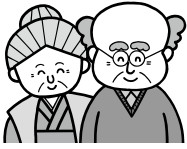
南東北ライフケア館

かわいらしい 小学生に感激！

12月8日(木)、鬼生田小学校の1・2年生がやってきました。元気いっぱい、の劇や踊りが披露され、利用者さんはみんな笑顔で楽しく交流していました。



2年生の劇は「手紙」という題で、誰からも手紙が来ないと悲しむ1匹のカエルに友達のカエルが手紙を出してあげるという優しく心温まるストーリーのものでした。カエルの感情が可愛らしく表現されており、利用



者さん達は、孫や曾孫をみているかの様に温かい表情でした。1年生の劇は「くじら雲」でした。大きなくじら雲に乗っ

11月28日〜30日の3日間「ファッションセンターしまむら」に買い物に行ってきた。普段はなかなか買い物に行

何を買おうかな？

日和田ダイサービスセンター

た子どもたちが利用者さんへ聞いかける場面もあり、見るだけでなく参加して楽しむ事ができました。子供たちの大きな声と元気な姿に、利用者さんの笑い声がたくさん聞かれました。後半の踊りは昨年人気があったマルモリダンスが披露されました。手拍子をしたり手で踊りを真似る利用者さんの姿がみられ、とても生き生きとしていました。

終わりの時間が近づくこと小学生達から素敵なプレゼントが用意されていました。折り紙で作った動物やアイスクリーム、メッセージカードを利用者さんは笑顔で受け取り「また来てね」「劇上手だったよ」等と口々に話していました。お互いに握手をして「有難う」と伝え、素敵な交流となりました。

「これ似合うかなあ?」「若過ぎないかしら?」と悩みながらも笑顔で商品を手に取っていました。選んだ商品をレジに持っていくお金を払うと「買い物出来て良かった」「良い物が買えた」と皆さん満足したようでした。「欲しい物が見つからなかった」という人も「いろいろ見れてよかった」と外出出来たことで喜んでいました。

くことが出来ない人も、スタッフ付き添いで自分で品物を選びました。靴下や手袋、洋服など「これ似合うかなあ?」「若過ぎないかしら?」と悩みながらも笑顔で商品を手に取っていました。

選んだ商品をレジに持っていくお金を払うと「買い物出来て良かった」「良い物が買えた」と皆さん満足したようでした。「欲しい物が見つからなかった」という人も「いろいろ見れてよかった」と外出出来たことで喜んでいました。

足元から温まる!

12月5日〜10日までの1週間、足浴を行いました。程よい温度になった頃、利用者さんに浸かってもらい、スタッフが足のマッサージを行います。ラベンダーとタンカンなどの入浴剤を使用したため、

フロアには入浴剤のいい香りが広がっていました。「いい匂いだねえ」「足を揉んでもらって気持ちいいよ」「良いお湯だ」と好評でした。足浴を終えた後も「体がポカポカする」と話している人が多く、寒い日にぴったりの行事でした。



インフルエンザについて

インフルエンザと普通のかぜの違いは、インフルエンザにかかると39度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強く、あわせてのどの痛み・鼻汁などの症状も見られます。更に気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

流行の秘密

インフルエンザウイルスは1年中いるのに、どうして冬になるとインフルエンザが流行するのでしょうか。これはいくつかの理由が挙げられます。まず、インフルエンザウイルスにとって温度20度前後、湿度20%前後が最も生存に適した環境で、長時間空气中に漂っていられます。冬の気象条件はウイルスにとって非常に都合がよいのです。一方、人側の原因として、寒いところでは鼻・のど・気管などの血管が収縮して繊毛の動きが鈍くなります。繊毛はウイルスや細菌の侵入をできるだけ少なくする働きをし

看護部

から



ますので、繊毛の動きが悪くなるとウイルスが侵入しやすくなります。さらに、冬は窓を閉め切った部屋にいることが多くなりますので、中に患者が1人でもいて、せきやくしゃみでウイルスをまき散らせば容易にうつる訳です。ウイルスが気道粘膜に取り付くと猛スピードで増殖し、16時間後には1万個に、24時間後には100万個が増えて粘膜細胞を破壊し始めます。そのため、インフルエンザの潜伏期は非常に短く、短期間で大流行を引き起こしてしまいます。とにかく、うがい、手洗い、マスクをつけることが大事です。

ワンポイントツッパリ

転倒予防とバランス能力

「転倒予防にバランス能力を高めましょう」とよく言われますが、「バランス能力」とは何でしょう？

バランス能力とは、静止姿勢や動作中の姿勢を保つ能力や、不安定な姿勢から速やかに回復させる能力を意味し、感覚系・中枢神経系・筋骨格系などが重要な役割をしています。

- ① **感覚系（視覚・表在感覚・深部感覚・前庭感覚）**…体の位置や動きを感じる
- ② **中枢神経系（小脳・脳幹）**…情報を整理して指令を出す
- ③ **筋骨格系（筋・骨・関節）**…体を動かして姿勢を調整する

高齢者は加齢により筋力が低下しているため、筋力がバランス能力に大きく影響しています。転倒予防には筋力トレーニングとバランストレーニングを併せて行うと効果的です。トレーニングの例をご紹介します。自分のペースに合わせて無理なく行いましょう。



筋力トレーニング 椅子スクワット

- 足を肩幅くらいに開き、椅子から立って座る動作を繰り返します。
- なるべく手の力を使わないで足の力だけで行います。
- 動作をゆっくり行ったらほうが効果が高いです。

バランストレーニング 片足立ち

- 手すりや机など支えのあるところで片足立ちの練習をします。
- まずは10秒とまれることを目標にしてみましょう。

相談室より

障がい者マークを ご存じですか？ パート3



今回も障がい者に関するマークをご紹介します。

皆さんも町で見かけたこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。



①ほじょ犬マーク（盲導犬・介助犬・聴導犬）

身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。他人に吠えないなど補助犬としての能力を認定された身体障害者補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）が、公共の施設や交通機関、デパートやホテル・レストランなどの民間施設でも同伴できることを知って頂くためのマークです。

補助犬はペットではありません。体の不自由な方の、体の一部となって働いています。社会のマナー訓練・衛生面もきちんと管理されています。



②オストメイトマーク

人工肛門や人工膀胱を使用している方（オストメイト）のための設備があることを示しています。オストメイト対応トイレの入り口、案内誘導プレートに表示されていますので、周囲に気兼ねなくご利用になることができます。



③ハート・プラスマーク

身体内部（心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能）に障がいを持つ人を表すマークです。内部障がいのある方は、日常生活に大きな支障があっても、外見からは分かりにくいいため様々な誤解を受けることがあります。このマークを目にしたら、内部障がいについて理解し、携帯電話の使用を控えたり、公共交通機関の優先席の利用などの配慮をお願いします。

<情報提供> 障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員：会川^{あいかわ} 由美^{ゆみ}、後藤^{ごとう}かおる
TEL：024-968-1017（生活相談員直通）

えいようかんり から

— かぶ (蕪) —

冬から春にかけて旬をむかえる「かぶ」は「すすな」とも呼ばれ春の七草のひとつです。

特徴としては、肉質が大根よりち密で甘く、葉には多くの栄養素を含んでいます。

<かぶの葉の栄養素>

カロテン：皮膚や粘膜を健康に保つ。

ビタミンC：血管を丈夫にしたり、肌のはりをよくする。

鉄：全身に酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン合成に不可欠。

カルシウム：骨や歯などの硬組織をつくる。

カリウム：高血圧の一因となる余分なナトリウムの排泄を促し、血圧を正常に保つ。

食物繊維：血糖値を安定させる働きがあり、体脂肪がつきにくく、少量でも満腹感が得られる。

以上のような栄養素を含み、生活習慣病予防に効果的です。根はビタミンCを多く含むほか、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。（※アミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎの不快感をとります。）

葉つきのままでは水分が蒸発するので、すぐに根と葉を切り分けて保存しましょう！

元気レシピ 足・腰を丈夫にする料理

小松菜のサラダ カリカリじゃこソース

効能

- じゃこにはI PA（イコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富。
- カルシウムも多く、しかもカルシウムの吸収率をよくするビタミンDも含まれるので効率よく摂取でき、骨や歯を強化し、骨粗鬆症も予防します。
- 小松菜はほうれん草と並ぶ緑黄色野菜の代表で、栄養的にはカルシウムが非常に多いのが特徴です。



★材料(4人分)★

小松菜……………1束	ベーコン……………2枚
レンコン……………小1節	じゃこ……………30g
{ねぎ……………1/2本	{酢……………大さじ6
{しょうが……………1/2かけ	{醤油……………大さじ4

★作り方★

- ①小松菜は4cm長さに切り、ゆでて水気を絞る。
- ②レンコンは皮をむき、薄い輪切りにする。酢（分量外）少々を入れた湯でゆでて水気を切る。
- ③ねぎ、しょうがはみじん切り、ベーコンは3mm幅に切る。
- ④フライパンでベーコンを炒め、脂が出てきたら、ねぎ、しょうがとじゃこを加え炒める。
- ⑤じゃこがカリカリになったら、酢・醤油を加え火を消す。
- ⑥器にゆでた小松菜とレンコンを盛り付け⑤のソースを熱いうちにかける。
- ⑦出来上がり。

じゃこはイワシの加工品

『ちりめんじゃこ』はもとは「しらす干し」です。「しらす干し」はマイワシ・カタクチイワシの稚魚（体長3cm以下）を蒸して乾燥させたものです。

『ちりめんじゃこ』は「しらす干し」をさらに乾燥させたものです。栄養はカルシウムやI PAが豊富ですが塩分が多いので多食は避けましょう。

日和田見聞録

2012年1月号 / 2012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

