

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
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)

2010.2

すべては
利用者さんのために



クッキング!! レアチーズケーキ作り
(通所事業所 南東北さくら館)

ホームページ
随時更新中!

ロイヤルライフ館

新年会

1月4日、さくら館と合同で「新年会」を行いました。最初に書き初めの表彰を行い、皆さん金賞・銀賞・銅賞など、各賞を表彰されていきました。書き初めには「無事百四歳」や「健康」など、新年の抱負を書いています。



しました。獅子舞いでは、ロイヤルライフ館・さくら館の両施設長自らがすばらしい舞いを披露し、利用者の皆さんに喜ばれていました。お正月の歌では皆さん口を大きく開け、「年のはじめのためにとて〜♪」と元気良く歌っていました。

新年会後、皆さんでおせちを

食べました。中にはおせち料理のいわれを教えてください方もいました。今年も一年皆さんにとってすばらしい一年になりますよう、職員一同心よりお祈りしております!!

ロイヤルライフ館の行事

2月の行事

3日…豆まき
10日…クッキングクラブ
15日…お誕生会
22日…買物ツアー

3月の行事

日程未定
誕生会&デザートバイキング



クッキング

レアチーズケーキ

作り

平成21年は「自分たちでクリスマスケーキを作ってみよう!」ということで、12月21日(月)から26日(土)までの1週間、「クッキング」を行いました。

限られた時間の中で、おいしいケーキを作る為に職員が試行錯誤し、短い時間で、おいしいチーズケーキを作る方法を考えました。

実際に利用者さんと一緒に



通所事業所南東北さくら館

作ってみると、とても簡単に作る事が出来ました。また、食べた



利用者さんからは「すごくおいしい!!」と大好評。「こんなに簡単に作れるなら家でも作ってみたい」という方もいました。初めてのクリスマスケーキ作りは、大成功で幕を閉じました。今度は何を作ってみようかおおいしく食べましょうかね?

新年の抱負

書初め

2010年、明けましておめでとうございます。

1月4日(月)9日(土)の1週間、今年1年の抱負をみんなで見書きしました。突然「新年の抱負を書きましよう!!」と言われた利用者さん



は「何を書こうかな？」と悩んでいました。参加した利用者さんの中には、新年の抱負ではなく好きな言葉を書いている人もいました。何度も何度も書き直したり、一発勝負で書いた利用者さんもありました。でも、利用者さんそれぞれの抱負がいっぱい詰まった書初めになりました。

普段、筆を持つ機会がない利用者さんはとても楽しそうに書初めを行っていました。



ヘルパーステーション だより



日和田ホームヘルパーステーションは、利用者さん宅へ行くため車を運転することが多いです。そのため、四季折々の風景を日々感じることができます。今回はその中で私が癒された景色をご紹介します。

最近では中田町や舞木町まで足を運んでおり、途中でたくさんのカモを見ることができました。川をスイーっと泳いでおり、ずっと見ているといいくらいでした。夕方になると夕日をバックにし、とても美しいです。

皆さんもお気に入りの景色はありますか？美しい物を見て心が暖まり、普段の生活が明るくなるといいですね。

今後も安全運転を心がけながら、よりよいサービスを行ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



ワンポイントツバビツ

認知症シリーズ④ ～運動習慣を持ち、体を鍛える～

散歩やジョギング・ラジオ体操など、体を動かす機会を作りましょう。運動中は神経から様々なホルモンが放出されます。その中の「アセチルコリン」というホルモンは、認知症を改善すると言われています。その他、爽快・多幸感・パーキンソンの改善・うつ改善など、多くの効果が期待できます。軽い運動をすると、体に心地よさを感じ、気分が晴れるというのは、こうしたホルモンの作用と言われています。

ここでは、頭を使い、座っていながら簡単に出来る運動をご紹介します。



①腕の体操

- (1) 片方は胸の前で“グー” もう一方は手を伸ばして“パー”の形を作り、交互に行います。リズムよく行い、徐々にスピードを上げていきましょう。



- (2) さらに足をつけて先ほどの手の動きに足もつけて行いましょう。



②腕突き

空手の「突き」のように交互に腕を出します。

徐々にスピードをあげ、「いち・に・いち・に」と声を出しながら行いましょう。



毎日をガラガラ過ごすのではなく、予定を立て、趣味や興味のある物事に積極的に参加する等、メリハリある生活を送るようにしましょう。

③肘の曲げ伸ばし

両腕を横に広げた状態から、肩→広げて→頭という順で行います。



相談室より

特別養護老人ホームの ショートステイについて



介護する人が入院したり、冠婚葬祭などにより一時的に自宅で介護することが難しくなったとき、短期間、施設に入所し、入浴・排せつ・食事などの介護やその他日常生活上の世話や機能訓練を受けたりします。

○対象者

要支援1、2 要介護1～5の認定を受けた方

○利用者負担額

(1日あたりの金額・ロイヤルライフ館の場合)

- ・要支援1 → 3,018円
- ・要支援2 → 3,131円
- ・要介護1 → 3,188円
- ・要介護2 → 3,259円
- ・要介護3 → 3,329円
- ・要介護4 → 3,400円
- ・要介護5 → 3,470円

(以上の金額は食事、居室代を含む)

※送迎を希望される場合は、片道184円加算されます。

※料金の詳細については、お問い合わせください。

○ショートステイを利用する際の注意点

- ・ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- ・連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

(平成22年2月1日現在)

★ショートステイについての

お問い合わせはこちらまで

【特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館】

TEL: 024-968-1017 (直通)

担当: <生活相談員>八巻、渡部 <介護支援専門員>武藤



えいようかんり から

— 節分は恵方巻き —

節分は立春の前日で、冬から春の節に変わる日です。地方によっては「寒ばなれ」や「節替わり」と呼ばれています。

節分の夜は、鬼の嫌いな豆をまきます。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、鬼が象徴する「病気」「災難」を防ぎ、自分の年齢より豆を一つ多く食べ、来年までの無病息災を祈ります。

また、江戸時代後期に誕生した「巻き寿司」からその年の恵方に向かって食べる「恵方巻き」が生まれました。恵方はその年によって異なりますが、恵方を敬い、威儀を正す習慣に巻き寿司が結びつき「七福神にちなんで七種類の具を巻く」「縁を切らないため包丁を入れず、丸ごとかぶりつく」「福が逃げるので、無言で食べる」など後から決まりごとができました。

恵方巻きには、好みの具を入れて巻きますが、酢めしが食欲増進にもつながり、いろいろな具を入れることにより、たんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよくとることができます。



元気レシピ 大腸に効くレシピ

りんごとキャベツのサラダ

効能

りんごには食物繊維の**ペクチン**が豊富に含まれています。ペクチンは水に溶けるとゼリー状にかたまるため、便秘の時は、水分のなくなった便をやわらかくし**排便をうながし**、下痢の時は**ゼリー状の膜**になって腸壁をまもります。また乳酸菌などの腸内の**善玉菌を増殖**させます。乳酸菌は悪玉菌を殺すほか、腸のぜん動運動をうながすので、下痢や便秘を治し、**発ガン物質の発生も抑えます**。



★材料(4人分)★

キャベツ……………1/4個	フレンチドレッシング
りんご……………1/2個	マヨネーズ
玉ねぎ……………少々	……………各大さじ2
塩……………少々	
砂糖……………小さじ1	

★作り方★

- ①キャベツは軸を除いてせん切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにして塩小さじ2をまぶし、しばらくおく。
- ③湯に入れてひとまぜし、冷水にとって冷やし、水気をしぼる。
- ④りんごは芯を除いて、皮つきのまま食べやすい大きさにきる。
- ⑤切ったりんごは塩水につけて色止めする。
- ⑥①とドレッシング・マヨネーズ・砂糖を加えて、さっと混ぜて出来上がり。

◆歯が悪い方へ…キャベツを茹でたり、リンゴの皮をむけば高齢者にもより食べやすくなります。

糖尿病にもダイエットにもリンゴは有効!

リンゴは食べても**血糖値が急上昇せず**、ゆっくり高くなり**長時間持続**します。

空腹感を覚えず、リンゴ自体もかみごたえがあるので**ダイエットに最適**です。

また、りんごの糖分は**果糖とブドウ糖**が主で、エネルギーに変換されやすく、**クエン酸などの有機酸**も多く含んでいるので、美容にも良いです。

日和田見聞録

2010年2月号 / 2010年2月1日発行

発行 / (社)南東北福祉事業団
総合南東北福祉センター広報委員会
〒981-8501 山形県山形市南町2丁目10-2 ☎024(968)1010
E-mail: wilfare@nortrust.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

