

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

1 2013
月号

総合南東北福祉センター

- 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
- 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

ーすべては利用者さんのためにー



ホームページ
随時更新中!

「よいしょ! よいしょ!」
第11回総合南東北福祉センター
もちつき大会

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。

平成25年(2013年)の年頭にあたり、理事長渡邊一夫から、謹んでごあいさつ申し上げます。

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故による放射能問題でとりわけ福島県は多くの被災者が避難したまま東日本大震災から2回目の正月を迎えたのではないかと思います。

福島県を主体とする私達の南東北グループも、総合南東北病院(福島県郡山市)をはじめ多くの施設で、医師・看護師・介護士、その他の医療や福祉に携わる人材確保に苦しんでおります。その多くは放射能問題による若い人々の福島県離れです。何としてでもこれらの人材不足を解決するためにも、南東北病院グループの総力を結集してまいります。

社会福祉法人南東北福祉事業団では、1999年4月の開設以来、高齢者、障がい者の福祉を中心に皆さんのお役に立てるよう努めてまいりました。本年は、郡山市内に保育園、学童保育、幼稚園、知的障害、身障者学校、知的障害、身障者の工場、特別養護老人ホームなど子供とお年寄り・障がい者一体となった日本最大の施設を作りたいと考えております。団是でもあります「すべては利用者さんのために」のもとに、地域社会への貢献、日本そして、世界に通ずる使命と目標を持って昨年以上に頑張っていきますので、本年もご支援・ご活用をよろしくお願いいたします。

平成25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



明けましておめでとうございます。
皆様には輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、東日本大震災から復興への元年として、施設の復旧、復興に取り組んでまいりました。また、事業も震災を契機に改めて利用者さん同士の交流、家族との連携、そして地域の皆さんとの交流、ボランティアの積極的受け入れなどを基本に、これに伴う職員教育、職場環境作りなどに取り組み、その実践に努めて参りました。お陰様で各種行事などには、多くの方々の参加とご支援、ご協力をいただき私共としましては、復興元年にふさわしい年であったと感じております。

しかし、福島県内にはまだまだ多くの東日本大震災、東京電力福島第一原子力事故の被災者の方々が避難生活を余儀なくされたまま、2年目の新年を迎えたことも事実です。被災者の皆様の一日も早い故郷での生活を念じるとともに、私共といたしましても利用者さん家族の皆さん、そして地域の方々との連携を密にし、安心安全をモットーに地域に根差した施設の運営に努めますので、今年も変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。新年のあいさついたします。

平成25年1月吉日

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。
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。東日本大震災から1年10ヶ月が過ぎようとしておりますが、残された爪痕は癒えることなく、また福島第一原発事故によって避難を余儀なくされている人々にとっては、不満の募る年明けとなりました。しかし、今年は大規模補正予算による復興関連費用の増額等も見込まれることから復旧、復興に向けた課題、難題の進展が期待されます。ところで、ご存じのように日本は世界一の少子高齢化、人口減少時代に入っており、将来的には少ない若者で数多くの高齢者を養わなければならなりません。そう言う現状を踏まえ、国民の応分の負担で補うための「税と社会保障の一体改革」による財政健全化策として消費税率アップが平成26年度には始まる予定であります。そうなれば当然、国民負担は増えます。しかし、負担が増えたとしても、復興進展効果が確実になることに加え、給与等の収入増がそれ以上に見込めることによって経済成長に繋がりが、ひいては財政の健全化に結び付き、将来に夢や希望を抱くことが出来ることになれば許容されることと思います。

今年へ「へび」年です。「巳(み、し)」と言う字は、胎児の形を表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上に這い出す姿を表しているとも言われ「起こる、始まる、定まる」の意味があると言われます。また、蛇は脱皮することから、復活と再生を連想させます。然るに、今年には日本再生のうねりが起こり、動きが始まって成すべき施策が定まるための一年になることを願っております。従って医療、福祉においても負担と給付のバランス調整が求められ、過度な社会保障への依存思考からの脱却と健康増進・予防への自己啓発目標の設定と取組が重要度を増すものと考えております。そこで、福祉施設としても果たすべき役割を適格に捉え、福祉サービスの質向上は勿論、在宅に向けた介護、リハビリ等の充実にも更に力を入れ、基本理念である「すべては利用者さんのために」を旨とした業務運営を実践して参ります。さらに、地域貢献、社会貢献のため、あらゆる職場機能を駆使し、職員一同が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。
平成25年1月吉日

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

謹んで新年のお喜びを申し上げます。
昨年中は、利用者の方々とご家族そして地域の皆さんより、暖かいご支援やご理解を賜り厚く御礼申し上げます。
当福祉センターは、平成11年4月に開所し、今年春には15年目を迎えます。ひとつの節目と考へ、今一度「すべては利用者さんのために」を団是とし、利用者さんから安全で安心できる、そして信頼される施設作りを職員一同一丸となり努力をしております。

高齢化が進み、介護の問題は本人にとってまた家族にとって重要な問題です。かけがえのない家族だからこそ元気でいてほしい。長生きして欲しい。これは、いつの世でも変わらない永遠の願いだと思います。私たちの使命は、ご本人そしてご家族の思いに耳を傾け支援させていただくことです。施設という名前が残りますが、利用者さんにとって梅沢が我が家だ。ここが良いと言っていただけに努力してまいります。それを実現するために、私の今年の目標は職員とできるだけたくさん話をすることとを掲げました。共に学びの年にし、一人一人の向上そして全体の質の向上を職員と一緒に目指したいと思っております。
最後に「地域に密着した福祉の拠点」として、介護の相談からサービスの提供まで迅速に対応させていただきまます。市民公開講座も夏祭りも継続してまいりますので福祉センターにどうぞ足をお運びいただきたくお願い申し上げます。今年も皆様からのご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます、新年のあいさつといたします。
平成25年1月吉日

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

新年おめでとうござい
ます。旧年中は、当施設の運営に対し、格別のご理解とご協力をいただき、心から厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと東日本大震災からもうすぐ2年が経とうとしているなか、年末には衆議院の解散・総選挙が実施され、新しい枠組みでの政権がスタートいたしました。障害者福祉施策に関しては、法律がここ2、3年の間に次々と成立し、障害者福祉も極めて重要な時期の中にある状況となっております。さらに、今年4月からは、「障害者自立支援法」に変わり「障害者総合支援法」が施行され、新たに難病の方々も障害福祉サービスの対象になり、相談支援も強化されます。

また、当施設におきましては職員一人一人が福祉専門職として、より良いサービスを提供できるように、知識・技術の向上と併せ、福祉人としての心構えを育成する研修を昨年から取り組んでいるところです。施設全体としても高齢化や医療依存度の高い利用者の方が多くなっており、日常の健康管理がますます重要になってきております。その中で、私達は、利用者さんが楽しみと安らぎのある生活が実現できるよう、さらなるサービスの質の向上に取り組んでいかねばなりません。

今年、巳年です。へびは脱皮を繰り返すことから、再生や新たな出発といった意味があるそうです。昨年より一段と「進歩」できるような、また安心・安全なサービスを提供し、選ばれた施設を目指していきたいと思っております。

結びに、本年も皆様にとりまして素晴らしい年でありまことを心よりお祈り申し上げます、年頭のご挨拶といたします。
平成25年1月吉日

ケアハウス 南東北ライフケア館

鬼生田小児童と 交流会

12月12日(水)南東北ライフケア館に郡山市立鬼生田小学校の1・2年生が来所し、利用者さんたちと交流会を行いました。平成24年度2回目となる交流会でしたが、今回子供たちが、魚つりやボーリング、くじ引きなどのゲームのワークショップを準備して、利用者さんと一緒に楽しみました。景品として折り紙や手紙が用意されており、受け取った利用者さんたちは笑顔で「ありがとう」と喜んでいました。利用者さんから「時間が立つのが早い!」との声が聞かれ、子ども達とのふれあいをとても楽しんでいました



ようです。ゲームの後には、「赤鼻のトナカイ」の合唱が披露されました。トナカイの

かぶり物をし、鈴の音を響かせながら踊り歌う姿はとても可愛らしく、また、元気いっぱいでした。利用者さんたちは終始笑顔で、一緒に口ずさみ、手拍子を打っていました。

最後にお互いに握手をして、お礼の言葉を交わしました。利用者さん達はみな「ありがとう、また来てね!」と声を掛け、子ども達も「ありがとうございます、また来たいです!」と笑顔で話していました。

平成25年も鬼生田小学校の生徒さんたちと会えることを楽しみにしております。

南東北日和田デイサービスセンター

紅組!白組! ガンバレ運動会!

南東北日和田デイサービスセンターでは11月15日~17日の三日間、毎年恒例の運動会を開催しました。

内容は、利用者さんが赤と白の2チームに分かれて、玉入れ、風船綱引き、仮装競争の三種目で競い合いました。職員が始まりの挨拶をすると、徐々に利用者さんの気持ちが高まっていき、いざ競技の始まりです!紅白お互いに「それ!頑張れ!」「もっと!もっと!」など、力強い声援に後押しされ、玉入れや綱引き競技が行



なわれました。仮装競争は、利用者さんが袋に入っている様々な衣装を身に纏い、職員と一緒に

写真を撮るといふものでした。カッターやサンタクロースといった様々な衣装を着た利用者さんは「たまにはこういうのもいいね」など、笑みをこぼしている姿が見られ、楽しい運動会になりました。

24年を締めくくり 忘年会!

南東北日和田デイサービスでは12月17日~19日の3日間、今年を締めくくるとして忘年会を行いました。デイサービスの忘年会は利用者さん一人ひとりに「今年はどうな年だったか?」「来年はどの様な一年にしたいか」を発表しました。利用者さん

たちは「来年も元気いっぱいにデイサービスにきたい」「今年は風邪を引かなかったので来年も健康に気をつけたい」といった、抱負が聞かれました。また、職員にも来年の目標を聞いてまわったところ「彼女が欲しい!」「来年こそは結婚したい!」など、場を賑わせる答えが多く返ってきました。その後は職員による余興で「松健サンバ」を披露しました。金色に光った衣装に、お待さんの格好をした職員に対し利用者さんは「面白い顔だね!」「凄い化粧だ!」ととても笑っている姿が見られ、今年を締めくくる事が出来ました。利用



者の皆さん、平成25年もまたよろしくお祈りします♪

障がい者支援施設 南東北さくら館

ワールドビュツフェへ グルメツアー

月1回の小旅行!11月はワールドビュツフェに行ってきました。ビュツフェだけにツアーに参加された利用者さんはみんな食いしん坊な方ばかり!限られた時間の中で満足するまで美味しい料理を食べていました。中にはビールを飲む方も!外出先で食べる料理、飲みものは一味も二味も違うのかいつもより食べる量が多くなり、「美味しいね」と自然とみんな笑顔になっていました。

メリークリスマス! さくら館クリスマス会

南東北さくら館では、12月22日に施設の交流ホールでクリスマス会を開催し、利用者さんは余興

や食事を楽しまれました。クリスマスにちなんだオードブルや飲み物を飲みながら、利用者さん同士や職員と話をはずませています。



クリスマス会では職員が…ではなくサンタクロースがダンスの余興を披露したり、利用者さんへクリスマスプレゼントやカードを渡しま

した。皆さんプレゼントの中身は何だったのでしょうか。利用者さんに喜んでもらえたら幸いです。

第11回 総合南東北福祉センター

もちつき大会

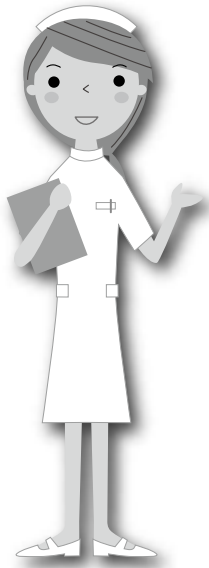
12月27日、もちつき大会を行いました。日和田地区社会福祉協議会の方々に手伝っていただき、

利用者さんも千本杵を使ってもちつきをしました。もちつき歌を歌いながらみなさん楽しそうにお餅をつき、寒さも忘れて夢中で杵を振っている様子が見られました。

その後、ついた餅で団子刺しを行いました。つきたての餅を丸めて色とりどりの折り紙で作った飾りと一緒にミズキの木に飾り付けていきました。餅を丸めるのはもちろん、次第に賑やかになっていくミズキの木を見てみなさん楽しんでいました。

平成25年もみなさんが健やかに過ごされますように。





看護部から

更年期障害

今回は、症状も時期も人によって様々な更年期障害について解説いたします。

・ +どんな症状? ・

女性が閉経を迎える前後、それぞれ5年間を更年期と呼びます。合計すると10年間になるので、成人女性にとっては、更年期をいかに過ごすかによって、その後の生き方も変わってくると言えます。

更年期に起こる動悸、血圧の激しい変動、微熱、ほてりやのぼせ(ホットフラッシュ)、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、不眠、疲れやすい、下痢、便秘、腰痛、筋肉痛などのさまざまな身体症状のほか、不安感や抑うつ感が強くなるといった精神的な症状の総称が更年期障害です。

本来は50歳前後に女性ホルモンバランスが崩れて起こる症状ですが、最近は30~40代女性にも同じような症状が見られ、若年性更年期障害とも呼ばれています。



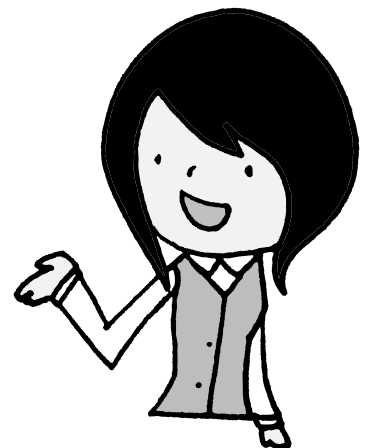
・ +自覚症状がある人は・・・

きちんとした知識を得て、それに基づいた生き方をすることが大切です。

・ +予防・改善のためのポイント・

おなかには第二の脳と呼ばれていて、ごはんをきちんと食べていないとおなかの調子が悪くなり、自律神経が乱れ、不調を招きます。やはり基本は、食生活です。といっても高価なものや特別なものが必要なわけではありません。旬の野菜やきのこ、海藻、魚介類、肉、卵、大豆、ごはんをバランスよく、普通に食べることが大切です。ただ、モノが溢れる現代では、この「ふつうに生活をする」ことが意外と難しいのかもしれません。

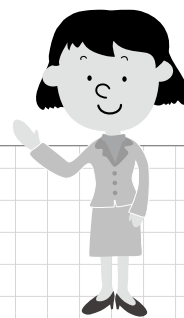
仕事を頑張りすぎないことも忘れないでください。頑張ることは悪いことではありませんが、無理をし過ぎるとからだを壊してしまいます。30代以降は20代と同じような体力はありません。自分のからだの声を聞きながら、質のよい生活を送るようにしましょう。



相談室より

南東北ロイヤルライフ館ショートステイ

よくあるQ&A



Q 外出する機会がありますか？

A 長期利用者や職員と共に買い物ツアーとして近所のお店に外出する機会もございます。利用者様のADL状態や希望者が多い場合等、調整させて頂く事となりますので、まずはご相談ください。



Q リハビリはできますか？

A 生活リハビリを中心に行なっています。ご希望があれば、理学療法士による個別リハビリのご相談にも応じます。

その他、ご不明な点・ご質問等ございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 電話：024-968-1017（直通）

024-968-1010（代表）

生活相談員：猪股（いのまた）、横田（よこた）

ワンポイント
リハビリ運動で健康になろう！
朝のストレッチで良い目覚めを！

しっかり寝たはずなのに疲れがとれず、「すっきり目が覚めない」と悩んでいるときには、朝起きた時のストレッチがおすすめです。睡眠時は筋肉が縮んだまま固まりやすく、動きをコントロールする神経の感度が低下します。さらに、熟睡できないと前日の疲労が蓄積し、痛みにも敏感になります。朝のストレッチには、「筋肉をほぐし柔軟性をあげる」「神経の感度の改善」「蓄積した疲労の軽減」などの効果があるため、快適に1日のスタートを切ることができます。今回は、正しい姿勢を作る準備体操と1つのストレッチを説明します。

正しい姿勢を作る準備体操

ストレッチの前に、ストレッチを行いやすくするための準備体操を行います。

1. 背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、おなかに両手を当て、あごを軽く引く。息を吸いながらおなかをへこませ、肩を上げる。15秒間保ち、息を吐きながら両腕の力を抜き、元に戻す。
2. 両手を頭の上で組み、手のひらが上を向くように息を吸いながら両腕をまっすぐ伸ばす。15秒間保ち、息を吐きながら両腕の力を抜き元に戻す。



首・背中のストレッチ

首や肩の痛みの改善に有効

1. いすに深く腰掛け、両腕は胸の前で交差させ、手のひらを鎖骨辺りに当てる。
2. 息を吐きながら、顔をおなかに近づけるように背中を丸めて15秒間保つ。
3. 息を吸いながら両腕を斜め下に広げて胸を張り15秒間保ち、再び背中を丸める。これを繰り返し、元に戻す。



注意！

- ・呼吸を止めて行くと血圧が上がるので、呼吸は止めずにゆっくり続ける。
- ・首や腰、股関節などに強い痛みや、骨が変形する病気がある場合、痛みが悪化することがあるので無理に行わない。
- ・食後に行うと消化不良を起こすことがあるため、食前に行う。
- ・いすは、安定しているものを使用し、滑らない平らな場所に置いて行う。



えいようかんり から

● 牛乳について ●

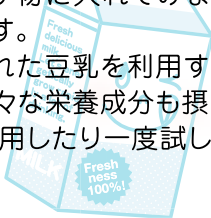
～高齢者になるほど 牛乳が消化しにくくなる～

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢をするという人はあまり少なくありません。こういった症状は牛乳に含まれる乳糖という成分を体がうまく消化出来ないため、年齢と共に消化する能力は弱まり高齢者では特に牛乳の消化吸収が悪くなります。

日本の高齢者は栄養豊富な牛乳をあまり生かし切れておらず、骨粗鬆症の予防に有効な牛乳でカルシウムを摂ろうとしても効果があまり期待出来ないのです。

牛乳を飲むとお腹がゆるくなるという方には、飲んでもお腹がゴロゴロしないように加工された牛乳が販売されています。それを利用するのも一手です。味が苦手な方は温かいココアに入れたりスープに入れたり冬の飲み物に入れてみましょう。味もよくなります。

また、大豆から作られた豆乳を利用すれば大豆に含まれた様々な栄養成分も摂取できるので料理に使用したり一度試してみてください。

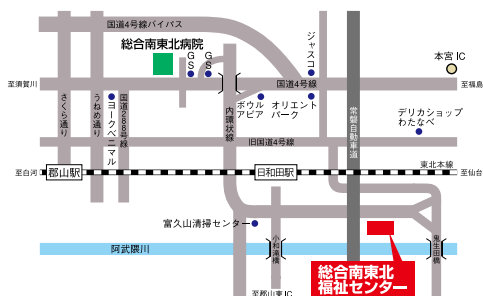


管理栄養士 水野 佐都子 小学館「食の医学館」より

日和田見聞録 2013年1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
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968)1010
E-mail: welfare@mt.strins.or.jp

■ 印刷／石井電算印刷株式会社



元気レシピ

目に良いレシピ

豆腐が入った かぼちゃのポタージュ



効用

- ・目を酷使用する現代社会で疲れ目の人が急増!かぼちゃに含む**ビタミンA(カロチン)**を含む食品で**疲れ目を回復**させましょう。
- ・かぼちゃの黄色い果肉はカロチンの色で、粘膜をまもり感染症を防ぐ栄養価の高い緑黄色野菜。この季節にピッタリです。

材料

(2人分)

絹ごし豆腐	1/4丁	こしょう	適量
玉ねぎ	1/4個	固形スープ	1個
かぼちゃ	2/8個	バター	大さじ1/2
牛乳	1カップ	パセリみじん切り	少々
塩	小さじ1/3		

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいてわたと種をとり、一口大に切る。
- ②耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ③フライパンにバターを弱火で熱し、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
- ④固形スープは牛乳に溶けやすくなるように砕いておく。
- ⑤かぼちゃ、豆腐、炒めた玉ねぎ、牛乳1カップをなめらかなるまでミキサーにかける。
- ⑥ミキサーにかけたものと砕いた固形スープを鍋に入れて火にかけ、焦がさないように混ぜながらあたためる。
- ⑦塩・こしょうで味をととのえて火を止める。

