

日和田 見聞録

すべては
利用者さんのために

特集

総合南東北福祉センターまつり
写真掲載

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

2011.9



ホームページ
随時更新中!

うまく割ってね!
(南東北さくら館)

日和田デイサービスセンター

七夕飾り作り

7月の終わりにから曜日ごとに七夕飾りを作成しました。丸い提灯にお花紙で作った色とりどりの花をつけ、すずらんテープや折り紙で作った飾りを合わせると完成です。

作成中

は、皆さん楽しんで作業している様子が見られ、七



夕や夏祭りについての昔懐かしい思い出話に花を咲かせていました。七夕飾りを完成させると「すごいね、とても綺麗だわ」などの声が多く聞かれ、綺麗に飾ることができました。みなさん、残り少ない夏を精一杯楽しみましょう。

みんなで作って

楽しい!おいしい!

夏野菜カレー

8月8日から10日までの3日間、クッキングで夏野菜カレーを作りました。ナスとピーマンを使った野菜たっぷりのカレーです。

皆さん慣れた手つきで次々と野菜を切って、あっという間に切り終えました。煮込み始めると、フロア内にカレーの香りが広がり「いい匂いがするね」とクッキングに参加していない利用者さんたちも興味を持ったよう



うです。出来上がったカレーを食べて「おいしかった」「おかわりしたい」と、自分達で作ったカレーに満足したようです。



障がい者
支援施設 南東北さくら館

かき氷作り

7月11、25日に「かき氷作り」を行いました。シロップはいちご・メロン・カルピスの3種類あり、その中から好みの味をえらんでもらい、盛り付けた氷にかけ食べてもらいました。

利用者さんからは「暑いから冷たくておいしいわあ」「かき氷なんて子供の頃によく食べた



なあ。懐かしく感じるよ」と笑顔で話しながら、気持ちよく涼まれたようです。次回も皆さんに楽しんでもらえるようにいろんな味を用意したいと思います。



収穫

南東北さくら館では年間を通して施設内の畑で作物を作り、季節ごとに収穫しています。

8月中は「スイカ」を収穫し「スイカ割り」をしました。今年は大きく実り利用者さんは「今年は大きく出来たね」「大きいので割りがいがあるよ」と笑顔で話していました。割ったス

イカはみんなで食べ夏の味覚を満喫しました。畑では次々と野菜が実り、皆さん、収穫できるのを楽しみにしているようです。



南東北ライフケア館

グルメツアー

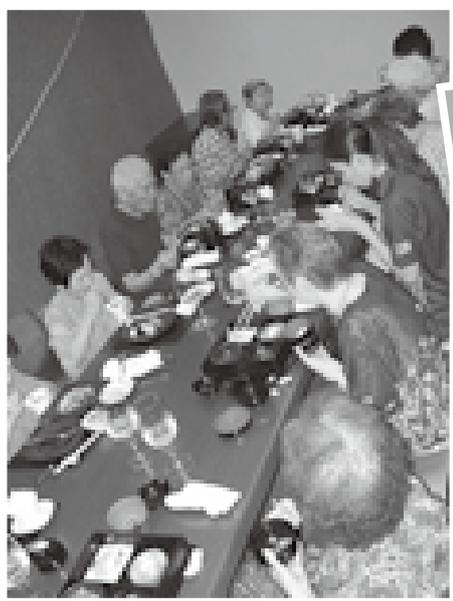
7月25日(月)、グルメツアーを行いました。今回はおしゃれな

創作懐石料理店へ行ってきました。お店は、モダンで落ち着いた雰囲気な包まれ、テーブルには少し大きめのワイングラスと冷たい水が用意されています。「和」が中心となること多いグルメツアー。しかし今回

はとても気品のあるお店で、いつもとは違った様子に「たまには良いね」と参加された方も満足していました。

メニューは和食から洋食まで様々で、天ぷらやお刺身の入った御膳を食べる方もいれば、クリームパスタを食べる方もいました。また、このお店ではホワイトソースやチーズが入った洋風茶わん蒸しを出しており、一風変わった味を楽しみ事ができました。

食べている時はあまりの美味しさに言葉が出ず、無言で食べている方もいましたが、食後は満面の笑みで「美味しかったあ〜」「こんな良いお店があったんだ」と話す声が聞かれました。美味しいものをたべ、利用者さん達の目もキラキラと輝いていました。



第13回

総合福祉センターまつり

第13回となりました総合福祉センターまつり。震災にも負けずに例年通り無事に開催出来ました。多くのご家族や地域の方々に来場していただき大盛況でした。フィナーレの花火も迫力を増し、来場した皆さんの笑顔があふれるイベントになりました。



今日は暑い夏を
ふきとばしておもいきり
楽しみましょう!



西田
こまち太鼓



あつあつの
やきそば



できたてのポップコーンは
いかがですか?



やきとんも
あるよ!



梅沢花笠踊り

mellamo
楽笑





★チーム日和田
「よさこい」★



アイスも
おいしいよ!



もうちょっと...
がんばれ!がんばれ!



うわあ~
あがったあがった!



大きくて
きれいな花火!



ワンポイントツバビツ

夏バテした体を元気に

何だか体がだるい、疲れている…そんなことはありませんか？日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、人間の体は体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。過度に負担が強くなったり毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず体に不調をきたすようになります。

夏バテには様々な原因が絡み合っていますが

- ・自律神経の失調（体温の調節には自律神経が関わっています）
- ・水分不足
- ・胃腸の働きの悪化

の3つが大きな原因といわれています。

胃腸の働きの落ちると、体力は減少し、疲れはたまり、ますます自律神経の働きの悪くなります。

夏バテの解消に睡眠・入浴・運動をバランスよく取り入れましょう。自律神経の働きを整え、免疫力もアップします。

★快適な睡眠

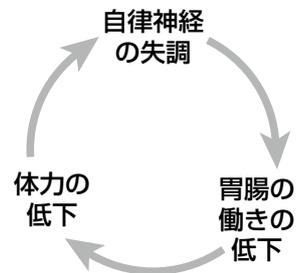
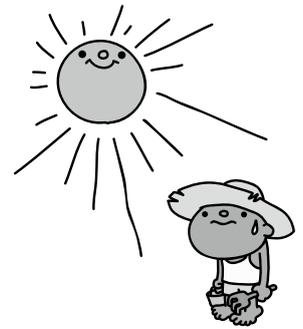
夏の夜、快適に眠るためには気温25度前後、湿度40～60%が最適といわれています。ただし、できるだけ冷房をつけっぱなしにせず除湿機能やタイマー、扇風機を上手に使いましょう。

★入浴でリラックス

ぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくりつかることで、リラックス効果が得られぐっすり眠ることができます。

★適度な運動

適度な運動とは自分の能力の5割くらいで軽く汗ばむ程度の運動がよいとされています。脈拍が110～120回／分を越えない程度が目安です。ただし、その人の年齢や体力によって適度な運動量は異なります。無理しないよう自分にとってふさわしい運動を見つけましょう。



相談室より

ケアハウスについて パート2



前回お伝えしました、「ケアハウスについて」に引き続き、今回はケアハウス南東北ライフケア館の特徴について説明します。

買い物や病院受診について = 病院受診については、当施設から南東北クリニックまで、日曜と祭日を除き、毎日一往復送迎しています。買い物は、当施設からイオンまで、毎週1回往復送迎しております。その他に、当施設内に移動売店やパン屋などが来所し、買い物を楽しむことができます。

外出や外泊・内泊について = 各自、届け出をしていただきます。例えば、施設から仕事に出かけることも可能です。ご家族やご友人も内泊でき、希望により寝具の貸し出しや食事の提供も行っております（有料サービスになります）。

行事について = 施設内での行事は、月2回のカラオケクラブを始め、映画鑑賞会、職員の余興が好評な歌謡ショー、ちぎり絵などの創作活動などがあります。他に、外出行事として、日帰り温泉ツアーやグルメツアーなどを企画しております。また、福祉センター全体の合同イベント（夏祭りや文化祭など）も実施しており、他施設の利用者さんとの交流も可能です。

お問い合わせはこちらまで

ケアハウス 南東北ライフケア館

☎024-968-1018（直通）横田・小高・杉山

誤嚥性肺炎

誤嚥（誤って飲み込んでしまう事）によって発症する肺炎です。

大量の誤嚥よりも、不顕性誤嚥といって、口腔内分泌物や胃液が少量ずつ肺の中に入り細菌とともに肺に吸引されておこります。

特に高齢者や脳卒中患者に多くみられます。

症 状

肺炎は、一般に発熱・咳・痰・呼吸困難・胸痛などを主な症状としますが、高齢者の場合、これらの訴えははっきりしません。一般的に38℃以上の高熱を出しますが、高齢者の場合、体温の上昇をみないか、あっても微熱程度のものが少なくありません。それに対して呼吸数は増え、皮膚や舌の乾燥、すなわち、脱水状態にあることが多いと言われています。「何となく元気がない」「食欲がない」場合でも肺炎を疑う必要があります。

看護部

から



診 断

胸のレントゲン検査で行います。

予 防

食事の時の誤嚥を減らす為には、座位保持、口腔ケア、とろみ食、または覚醒時に食事をする。

口腔ケアは口腔内の細菌の除去、唾液分泌の改善になり、肺炎を防ぐ為には欠かせないケアとなります。食後の歯磨き、うがいはきちんと行っていきましょう。

えいようかんり から

— ビタミンB1 —

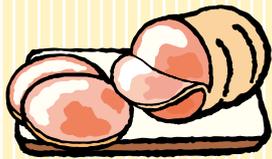
暑い夏は乗り越えたけど、十分休息はとっているつもりなのに、疲れがたまる、だるいなどの症状はありませんか？もしかしたら、ビタミンB₁不足によるものかもしれません。

ビタミンB₁はエネルギーを生み出すのを助け、疲労回復に役立ちます。

☆ビタミンB₁の多い食品

豚肉、ハム、うなぎ、大豆、玄米など。ビタミンB₁は水に溶けるので、汁を逃さない炒め物や煮物がオススメです。また、にんにくなどに含まれるアリシンによって吸収率が高まりますので、豚キムチなどの豚肉とにんにくを合わせてつかう料理がオススメです。

※甘い物や炭水化物の多い食事、喫煙、飲酒などによって消費されやすい栄養素です。



元気レシピ

疾患に効果的な料理

まるごとトマトと鶏肉のスープ

効能

- トマトには**ビタミンC**、**カロテン**といった**抗酸化作用**を持つ栄養素が豊富です。これらは細胞を傷つけ老化や病気を招く**活性酸素の働きを弱めます**。
- 料理する場合、**タンパク質**や**亜鉛**、**ビタミン6**が豊富な鶏肉、牛肉、豚肉、イカなどと組み合わせれば、**丈夫な体づくりに最適**です。



★材料(4人分)★

- トマト……………大1個
- 鶏ささみ……………2本
- にら……………2本
- 鶏ガラスープ……………3カップ
- 塩・こしょう……………各適量



★作り方★

- ① トマトは丸ごと熱湯に入れ皮がめく入れてきたら、冷水にとり、皮をむく。
- ② 鶏ささみは細切りにする。
- ③ 鶏ガラスープを煮立て、その中に、トマトと鶏ささみを入れ、煮る。
- ④ 10～15分中火で煮、ざく切りにしたらにらを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 出来上がり。

豆知識

～トマトの赤は健康のあかし～

リコピンはトマトの赤みを作っている赤い色素で、老化や、生活習慣病の原因とされる、活性酸素の毒性中和にすぐれた働きを持っています。

トマトを食べることで肌はつるつるになり、いつまでも若々しい笑顔でいることができます。



日和田見聞録

2011年9月号 / 2011年9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

