

# 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)

2008.10

すべては  
利用者さんのために



ホームページが  
リニューアル  
しました!



## ロイヤルライフ館

### 敬老祝賀会を 行いました

ロイヤルライフ館では、9月13日に「敬老祝賀会」を行いま

した。

当日は、総勢70名程の利用者さんが交流ホールに集まり、郡山市長からの御祝辞をいただきました。そして喜寿や米寿の方へ記念品が贈られました。

利用者さんを代表したあいさつでは、感謝の意と健康や長寿に対しての意欲的な言葉をいただきました。

余興では、ボランティア団体の「紙ふうせん」の方々がたくさん踊りを披露して下さい、利用者の皆さん、とても嬉しそうにみていました。

これからも健康に気をつけ、長生きして下さい。

## ロイヤルライフ館の行事

### 10月の行事

- 18日 芋煮会
- 23日 誕生会ツアー
- 27日・30日 買物ツアー
- 14日・22日 クッキングクラブ



## 通所事業所南東北さくら館

### タペストリー 作り

9月16日から一週間、創作活動にて「タペストリー」作りを行いました。長方形の布に、色々な形に切った画用紙の型をあ



て、その上から、カラーズプレーを吹きかけます。すると、布に絵が浮かんで、素敵なタペストリーの完成。皆さん、画用紙の型の絵を組み合わせていました。うさぎの絵に、丸の型を組み合わせ、お月見の絵にしたり、大きな葉っぱの絵に何色ものカラーズプレーを重ね、カラフルな葉っぱの絵にしたりと思いいいものを作っていました。「家の壁に貼って、壁掛けの絵にして飾っておくね。」と素敵な作品の出来映えに満足されていました。



## 園芸活動

通所事業所さくら館では、毎月、創作活動の一環として、演芸活動を行っています。プランターに色々な花の苗を植えました。9月は、キバナコスモスや日々草、パチニアなどの花を植えています。配食をコーディネートし、一つ一つを丁寧に植えていました。プランター



通所事業所 **さくら館の行事**

**10月の行事**

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 6日(月)～11日(土)    | 行事風呂「炭風呂」    |
| 14日(火)～18日(土)   | 演芸活動         |
| 20日(月)～25日(土)   | 創作活動「紙皿小物入れ」 |
| 27日(月)～11月1日(土) | 収穫祭「やきいも」    |



は、玄関前に飾り、毎月色とりどりの花が咲きほこり、季節感を味わわせてくれています。



**ヘルパーステーション  
だより**



今月は、ヘルパーステーションの職員の自己紹介をしたいと思います。

- |          |     |        |
|----------|-----|--------|
| ①血液型     | ②趣味 | ③好きな言葉 |
| ④今後の意気込み |     |        |

☆**関 沙那恵**

- ① B型
- ② 最近ハマっているのは、音楽を聞きながらジグソーパズルをすることです。
- ③ 一期一会
- ④ 調理や掃除など、まだまだ至らない点があるので利用者さんのご希望に応えられるよう頑張りたいと思います。

☆**本田 裕里絵**

- ① O型
- ② 感動する話や悲しい話、映画やドラマなどを見て、おもいきり泣くことが好きです。泣いたあとはスッキリします。
- ③ 努力はいつか報われる
- ④ いろいろ教えて頂きながら、調理や掃除を一生懸命覚えて、利用者さんに喜んで頂けるよう頑張ります。

☆**工藤 淳子**

- ② O型
- ③ ママ友と家でお茶をしながら情報交換したり、子供たちが遊んでいるのを眺めるのが最近の楽しみです。
- ④ ありがとう、など普段の言葉が好きです。当たり前事が出来る人間でいたいです。
- ⑤ ヘルパーステーションにきて間もないですが、日々勉強し、満足していただけるサービスを提供できるよう頑張ります。

ヘルパーステーションでは、以上の3名で訪問をしていきます。皆さん、よろしくお願ひします。



工藤淳子

本田裕里絵

関沙那恵



## 山での救急処置法

これからの季節、山登りや山菜採り、自然観察やハイキングなど、山に出かける機会もあるかと思ひます。季候も良く、紅葉が映えるとても良いシーズンです。ただ、それに伴い山での事故、怪我、突飛な出来事に遭遇したというニュース、話も良く耳にすることでしょう。

そこで、今回は山でのアクシデント、怪我への対応について述べたいと思ひます。

まず、準備としては最低限の物は持参して行きたいものです。

- ①水…傷を洗うのに便利です。
- ②飴、チョコレートなど（非常食になります。）
- ③はさみ…ガーゼなどを切る。
- ④毛抜き…とげが刺さった時に使います。
- ⑤包帯、ガーゼ、テーピング、絆創膏など…傷を被います。
- ⑥救急薬品として、解熱剤、鎮痛剤、胃腸薬、湿疹やかぶれの薬、虫刺されなどの抗ヒスタミン剤、点眼、湿布、あと大切なものとして持病があればその薬を持参する。

服装も大切なアイテムになりますので、出来れば選んで着たいものです。山は標高も高く、気温も低い為、防寒対策や紫外線予防の為にも、少し厚手のものが重要になってくると思ひます。下着は汗を吸収しやすいもの、上着は霧や雨を防滴出来るものがベストです。帽子は怪我の予防や日差しを防ぐつばの大きいもの、通気性の良いものがいいです。靴は本格的なものより、履きなれたものがいいです。靴ずれ防止にもなります。



山でのアクシデントではいろいろな状況に陥ることもあると思ひますが、ここではいくつつか多く遭遇しそうなものをあげたいと思ひます。

### ①傷の対応

軽いものは、患部を水で洗い消毒し、ガーゼや絆創膏で保護します。出血が多い場合は、患部より心臓に近いところで強く縛り、出血をとめます。



ただし、これを長時間行いますと組織に血液が回らず、壊死してしまいますので、時々ゆるめて下さい。また、患部を冷やすことによって血液が収縮して、出血を抑える効果もあります。

### ②足首の捻挫

なるべく早く患部を冷やして対応します。ただ、季節によっては冷やし過ぎで寒冷障害になりますので、注意して下さい。包帯やテーピングがあれば、足首を8の字を描くように巻き、固定すると幾分負担が軽減します。靴の上から同じ様に巻けば更に痛みは軽減出来ます。木の枝などを松葉杖代わりにして歩くこともよいでしょう。

### ③骨折

骨折した部位によって、対応がさまざまですが、どれもが激痛を伴い動かせないことがほとんどです。まず、内出血を防ぐ為、また痛みを半減させる為、患部を冷やします。そのうえで、添え木などで、患部を固定します。直接添え木をするのが痛ければ、衣服などを使いクッション代わりに使うといいでしょう。

### ④蜂に刺された時

傷に対しては、流水でよく洗い、手で毒液を絞り出すようにします。この時、口で吸ってはいけません。飲み込んでも消化管から吸収されませんが、口腔内に傷があると、そこから体内に入る可能性があるからです。

その後、虫さされの薬（抗ヒスタミン剤）を塗って下さい。以上の処置をし、早く医療機関を受診されたほうが良いと思ひます。

山に登ることは、楽しく清々しい気持ちになりますが、それ以上に危険があるのも真実です。今回のそれを頭の片隅にでも置いて頂き、ぜひ、秋を楽しんで頂けましたら幸いです。

# ワンポイントツバビツ

## 転倒予防体操 ～体の中心(体幹)を強化する～

介護が必要となる主な原因の一つは、転倒・骨折です。自立した生活を維持するためにも、転倒を予防することが大変重要です。

① 脊柱の屈伸  
背骨をゆっくり丸めたり、のぼしたりします。



② 腰廻し  
腰をゆっくりと大きく左右に回します。



③ 体の回旋  
背すじをのぼし、胸を張って左右に体を回旋します。



④ 側屈からの起き上がり  
体を右(左)へ曲げ、頭から先導して元の直立座位の戻ります。



⑤ 水平飛行  
両手を水平に横へ広げ、水平を保ったまま左右に体を傾けます。



⑥ 脊柱の伸展  
骨盤の両側に手をあて背骨をゆっくりと丸めたりのぼしたりします。背骨をのぼすときに骨盤を前傾させ、背骨を曲げるときに骨盤を後傾させます。



⑦ 深呼吸  
深呼吸します。



## 認知症高齢者・障がいのある方の くらしの安心をお手伝い

～地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)のご案内～



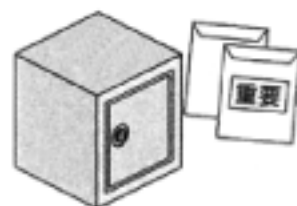
認知症高齢者・障がいのある方などで、福祉サービスの利用やお金の管理など、暮らしの中で不安のある方を対象として、下記のようなことを公的な制度でお手伝いします。詳しくは、お住まいの市町村社会福祉協議会へ相談してください。

- ① 福祉サービスを安心してご利用できるようお手伝いします。
- ② 生活に必要なお金の出し入れや、公共料金等のお支払いをお手伝いします。
- ③ 通帳や印鑑など、大切な書類を安全な場所でお預かりします。

県社協 地域福祉課

TEL.024-523-2442 FAX.024-523-4477

E-mail.shien@fukushimakenshakyo.or.jp



## 月末御膳

### — 葉月御膳 —



先週から一気に気温が下がり、涼しいよりか少し寒いくらいの陽気です。今日も空は厚い雲におおわれて雨の一日です。そんな陽気もこれを食べれば気分は快晴！

今回の葉月御膳のメインは味噌カツ。やわらかいお肉にサクサクの衣と手作りの味噌ダレがかかりました。利用者さんには味噌カツの味がとても好評で、「うまいねえ。また出してね。」という声が多く聞かれました。きゅうりの酢の物とシークワサーゼリーが夏らしさを感じさせますね。

#### ▶豆知識

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>は夏バテ解消、疲労回復、集中力をつけるほか、腰痛を防ぐ成分でもあります。B<sub>1</sub>に加えてコラーゲンの生成を助けるビタミンCをたくさん摂ると椎間板を丈夫にします。

## 日和田見聞録

2008年10月号 / 2008年10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  
郡山市日和田町柳野字丹波山3-2 ☎ 024(968)1010  
E-mail: web@nort-east.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社



## 元気レシピ

腰・肩・膝を  
みっちりさせる料理

### ささみのオランダ焼き

#### 効能

- ・高齢者にぴったりのタンパク質豊富な食材。虚弱体質・病後の体力・気力の低下にはもってこい。昔から滋養食としても愛用されてきました。
- ・鶏肉でもささみの部分は食肉の中でもナンバー1の高タンパク低脂肪食品。カロリーの気になる方には最適です。
- ・鶏肉には脂肪肝や肝疾患の予防や症状改善に効果的な必須アミノ酸メチオニンも豊富に含まれているのでこれらの疾患が心配な方にはおすすめ。



#### ★材料(4人分)★

ささみ……………700g  
片栗粉……………適量  
甘酢(酢、しょうゆ、砂糖) ……各大さじ3  
しょうがの千切り……………1片分  
白炒りごま……………少々  
サラダ油……………大さじ6



#### ★作り方★

- ①ささみは筋を気にせず半分に切り、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ②ボールに甘酢を合わせておきます。
- ③フライパンに多めのサラダ油を熱し、①を1本ずつ手でぎゅっと握り、衣を落ちつかせながら並べ入れ、ゆっくりと全面をよく焼き付けます。
- ④すぐに甘酢に漬け込み時々返します。千切りのしょうがも加えます。
- ⑤器に盛り、白ごまを全体に振りかけたら出来上がり。

★白髪ネギをトッピングしてもOK!!

#### ひとくちメモ ～脂肪の気になる人には最適なお肉～

肉を食べる時には、だれでも気にするのが脂肪!! しかし、鶏肉は豚肉や牛肉と違い、肉と脂肪が霜降り上になることが無いので、脂肪の大半を食っている皮をはいでしまえば、肉自体に脂身はほとんど残りません。酒好きのかたのおつまみには最適です◎