

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
身体障害者療養施設 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)

2008.7



ホームページが
リニューアル
しました!



南東北ロイヤルライフ館
南東北ライフケア館 施設長

坂井 貴子

日頃より、総合南東北福祉センターの事業につきまして、皆様の多大なるご理解とご協力を賜りまして心より御礼申し上げます。

さて、私こと、6月1日付けで、南東北ロイヤルライフ館と南東北ライフケア館の施設長に就任いたしました。ここに謹んでご挨拶申し上げます。

私は、平成11年4月1日当福祉センターの開設と同時に、南東北日和田在宅介護支援センターの相談員として勤務し、介護保険制度の啓蒙と普及に走り回りました。10年目にあたるこの節目の時期、初心に戻り利用者様にとって安心して暮らせる施設づくりを職員と一丸となって取り組んで参ります。また、市民公開講座や夏祭り等の開催を通じて地域に開かれた施設を目指し、高齢者や障害者のための総合相談窓口としての機能が発揮できるよう努力して参る所存でございます。今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



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 施設長

佐藤 智洋

日頃は当福祉センターに格別のご支援、ご協力をいただき、感謝申し上げます。

私こと、この度、身体障害者療護施設 南東北さくら館、並びに通所事業所南東北さくら館の施設長に就任いたしました。ここに謹んでご挨拶申し上げます。

私は、昨年の4月にオープンしました東京総合保健福祉センター「江古田の森（東京都中野区）」より異動してまいりました。それ以前は、ここ福祉センターで、利用者・ご家族の皆様、関係者の皆様にお世話になりながら生活相談員という立場で仕事を参りました。その後、江古田の森の開設準備から現在まで、約2年間携わらせていただきましたが、この度の異動により再びここ福祉センターで働くことになりました。

現在の福祉においては、様々な意味で変革期の中にいると思います。しかし、その変革期だからこそ私共の施設は、利用者・ご家族の皆様が安心して暮らしていけるよう、お手伝いをしていかなければならないと思っております。

施設長という立場での仕事は初めてです。まだまだ未熟者の身ではありますが、「すべては利用者さんのために」との団結をもち、これから精一杯努力して参りますので、変わらぬご支援をお願いいたします。

外出ツアー

—南東北ライフケア館—

6月19日、麓山方面へ出かけました。

まずは、21世紀記念公園「麓山の杜」を訪れました。この公園は昔、工場跡地だったとのこと、行きの車中では当時の思い出話に華を咲かせていました。到着すると「あら、こんなに綺麗になったんだ！」と利用者さんから驚きの声がか聞かれました。



公園内を少し散策した後に「麓山荘」という趣のある施設でひとやすみ。建物の裏には、日本庭園があり、風情ある景色を眺めながら、美味しい抹茶と和菓子を楽しみました。そして、甘い和菓子を食べた後の淡い抹茶は驚く程美味しく、男性の利用者さんは「こんなに美味しいと思わなかった」と感動されていました。心も体も癒され、利用者さん同士の会話も大変弾んでいました。

公園の散策をした後、近くのショッピングモールに移動し、お買い物を楽しみました。夏物を中心に、皆さん思い思いの買い物をされていました。「あつちに安いサンダルが置いてたよ」と、利用者さん同士で情報交換しながら、上手にお買い物をされていました。

帰りの車中で、「たまにはこうやって出かけるのもいいね！これからは、少し出歩こうかな」とお話があり、郡山市内と近くへの外出ツアーではありましたが、良い気分転



換になったようでした。来月の外出行事もお楽しみに！

★7月の行事

- ・7月18日：映画鑑賞会
- ・7月22日：防災訓練
- ・7月24日：外出ツアー
- ・7月29日：居酒屋

—高齢デイサービスセンター—

6月18日から20日の間、「21世紀の森公園」へ行ってきました。公園には噴水があったり、緑や自然がたくさんあふれています。

まず公園をゆっくり歩いて散策しました。噴水をみた利用者さんが「涼しいね」



「気持ちいいね」と、とてもリフレッシュされていました。

その後噴水の脇のベンチで、お茶や煎餅を召し上がって頂きました。自然の中で食べるおやつはとてもおいしく、利用者皆さん、とてもよろこんでおられました。帰りの車内で、また来たいね、「何年ぶりに公園へ来ただろう、楽しかった」などの声がか聞かれました。来年も楽しい小旅行の計画をしたいと思えます。

—さくら館—

6月には、第2回外出ツアーが実施されました。

◆6月15日

いわき市「アクアマリン福局」

当日は天候に恵まれた外出日より、利用者さん5名が参加されました。水族館でしか見る機会がない魚たちに利用者さんの目は輝いていました。昼食は、海も近いので、寿司や海鮮丼など海の幸がたくさんありました。少し贅沢な昼



食は、海も近いので、寿司や海鮮丼など海の幸がたくさんありました。少し贅沢な昼

食でしたね。1日とても満喫できたと利用者さんも話されていました。

◆6月22日
那須市「那須どうぶつ王国」

外出ツ

アーは県外に行くこともありません。那須どうぶつ王国には羊・やぎなど、普段なかなか見れない動物などがいます。また、直接触れ合うことができると、利用者さんにとって貴重な体験だったのでではないでしょうか。



お買い物ツアー

—ロイヤルライフ館—

6月13日に、ショートステイ（短期入所介護）御利用の方2名とジャスコへ買物ツアーへ行ってきました。普段外出する機会がなかなか持てないこともあり、利用者さんは出発前からドキドキして興奮状態でした。

も喜んで頂けるようなサービス提供を行っていきたいと思います。

—通所事業所南東北くらら館—

◆創作活動「香り袋作り」

6月9日(明)から14日(出)にかけて、「香り袋作り」を行いました。袋状に縫ったフェルトや生地の中に、畑で育てているミント等を入れてできあがり。作るのは簡単ですが、出来上がった香り袋はとても良い香り。

「家に持って帰って飾ろう」と、利用者さんは作った作品に満足気。デイルームにも何個か飾りました。楽しい創作活動になりました。



た。車に乗り込むと「今日は靴が欲しくてね。どんなのがいいかなあ」「私は帽子が欲しいの」と会話もテンションが上がっていました。到着後、早速お買物開始！買物の最中は、スタッフが話しかけても品定めに戻り、利用者さんからの返答がないことも…。買物の途中で一服し、アイスやたこ焼きを食べました。買物を終えると、「いやーいっぱい買ったかも」「いい買い過ぎたかも」「これないわ」と笑顔で話されています。また、「今日はありがとね」とのお言葉も頂きました。



今後もお家族や利用者様に少しでも

◆行事風呂「桃の葉風呂」

6月16日(明)から21日(出)にかけて、行事風呂で「桃の葉風呂」を行いました。桃の葉風呂は今回、初の試みだったので、利用者さんがどんな反応をするか、私達スタッフもドキドキ。

結果は…「桃の良い香りがする」と、とても大盛況。入浴された利用



者さんは香りを楽しみながら入浴されました。その様子をみた私達スタッフも一安心。利用者さんへスタッフ皆満足のお風呂になりました。

★7月の行事

- ・7月1日(火)～5日(土) 七夕かざり作り
- ・7月1日(火)～7日(明) 七夕そうめん
- ・7月7日(明)～12日(出) 園芸活動
- ・7月14日(明)～19日(出) クッキング：ピザ作り
- ・7月22日(火)～28日(明) ラベンダー風呂

創作活動



施設紹介



医療法人 社団三成会
春日ホスピタウン
南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 **春日リハビリテーション・ケアセンター**

須賀川市にあるこの施設は、「回復期リハビリテーション病棟」と「パワーリハビリテーション」を特徴とした介護予防を柱として、サービスの提供を行っています。

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
 ■南東北春日リハビリテーション病院
 ☎0248-63-7299 FAX 0248-63-7265
 ■春日リハビリテーション・ケアセンター
 ☎0248-63-7279 FAX 0248-63-7265

はじめまして！
南東北日和田ホームヘルパーステーション
 今月より「見聞録」の仲間入りをすることになりました。南東北日和田ホームヘルパーステーションです。今までは「エプロン」という広報誌を発行していましたが、より多くの方にヘルパーステーションを知っていただきたく、今月よりペー

ジを持つこととなりました。今回はヘルパーステーションの概要についてお話ししたいと思います。ヘルパーステーションには職員が3名・事務職が1名で業務を行っています。また、登録ヘルパーは16名おり、



お答えできるようなしていきたいと思っています。ヘルパーをまだ利用されていない方で、話だけでも聞いてみたいという方がいたら、写真に載せている私達が対応させていただきます！！

日々の訪問業務を行っています。登録ヘルパーは主婦の方が多く、テキパキと料理や掃除、洗濯などをしてくれます。また、親しみやすい方が多く、笑顔の多い職場となっています。私達ヘルパーステーションでは、利用者さんからの要望に1つでも多く

ほっとほっと
 だより

熱中症とは



「熱中症」は、日射病や熱射病などの総称で、高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気です。体温上昇、発汗停止とともに虚脱、けいれん、精神錯乱、昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともあります。

※日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は、思いがけず症状の進行も早いので要注意です。

◆**症状**

【軽症度】四肢や腹筋などに、痛みをともなった痙攣、失神。
 【中程度】めまい感、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる。
 【重症度】意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、中等度の症状に重なり合って起こる。

◆**現場での手当**

①傷病者が発生した際、それがどのような症状かを観察する。

わかるはずの質問をするなどをしつつ、意識の状態はどの程度なのかを判断してください。あわせて、生の兆候（意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など）のチェックを継続して行き、手当に必要なものを留意します。

②**手当の実際**

【休息】安静にさせる。衣服を緩める。また必要に応じて脱がせ、体を冷却しやすい状態にする。
 【冷却】涼しい場所で休ませる。
 【水分補給】意識がはっきりしている場合に限り、水分補給をおこなう。意識障害、吐き気がある場合には病院での点滴などが必要となる。

◆**熱中症の予後** 熱中症にかかった者が、暑い環境での運動を再開するには、相当の日数を置く必要があります。どんなに症状が軽かったとしても、一週間程度、症状が重くなるにつれ、日数は増えていきます。詳しくはお医者さんと相談の上、当人の調子を鑑みながら、再開を決めることとなります。その間は、暑い環境での運動や、激しい運動は厳禁となります。十分に回復するまでの休息の日数をおいたうえ、涼しいところでの軽めの運動から開始し、徐々に運動負荷を上げていくことなると思います。

◎一度かかった者は、再度かかりやすいと言われています。十分に注意しつつ、行動して下さい。夏は、水分を多く摂って下さい。

月末御膳

— 皐月御膳 —



過ごしやすい季節になり、食欲もアップしてくる時期です。今月のメニューはメインがキムチチャーハンでした。その他、かに玉、サラダ、スープ、杏仁豆腐を提供しました。利用者さんはキムチの苦手な方は、少し辛いとの声がありましたが、皆さんチャーハンをモリモリ食べていました。

▶キムチの豆知識

キムチに欠かせない唐辛子。その中には、カプサイシンという辛み成分が含まれています。カプサイシンは消化腺を刺激し、食欲の増進効果や食物の消化をよくしてくれる効果があります。



日和田見聞録

2008年7月号 / 2008年7月1日発行

■発行 / (社)東北福祉事業団
総合東北福祉センター広報委員会
郡山市日和田町柳沢字丹波山3-2 ☎024(968)11010
E-mail: web@nort-east.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社



元気レシピ 「物忘れがひどくなった～」 その前に予防できる!?

ヨーグルト入り具だくさんみそ汁

効能

牛乳や乳製品は、さまざまな栄養素がバランスよく入っている食品です。その中でもビタミンEは、老化の原因といわれる過酸化物質が作られるのを妨げる働きがあります。また、ビタミンCと一緒にとると抗酸化作用が高まります。



★材料(4人分)★

- ・大根……………80g
- ・にんじん……………40g
- ・里芋……………80g
- ・ねぎ……………20g
- ・豚肉……………40g
- ・ヨーグルト……………28g
- ・味噌……………40g
- ・だし……………少々

★作り方★

- ①野菜は、お好みの大きさに切っておく。(豚汁のように)
- ②鍋にだし、水を入れ固い野菜から入れて煮る。
- ③豚肉を入れる。
- ④野菜が柔らかくなったら、味噌、ヨーグルトを入れる。
- ⑤最後にねぎを加えて出来上がり。

ひとくちメモ

ヨーグルトは味噌とよく合いコクが出ます。ヨーグルトの他に牛乳でもいいです。いろいろなお料理に隠し味としてお使いください。ヨーグルトはお好みの量で入れてください。

相談室から

パート
3

後期高齢者医療制度について

前回に引きつづき高齢者医療制度についてご説明します。今回は4月より新設された「高額介護合算療養費」についてです。

介護保険と医療保険の限度額を適用した後に、1年間(毎年8月1日～7月31日)の自己負担額を合算した時、次の表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。

高額介護合算療養費の自己負担限度額(世帯単位)

世帯区分	通常限度額	経過措置適用限度額
	(H20.8.1～H21.7.31)	(H20.8.1～H21.7.31)
現役並み所得者	67万	89万
一般	56万	75万
低所得者Ⅱ	31万	41万
低所得者Ⅰ	19万	25万

