

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)

2008.9

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!

ビアガーデン

— さくら館 —

今年も、さくら館の恒例行事ビアガーデンが行われました。ビアガーデンといえば、冷えたビールや



ジュース、また焼き鳥やフランクフルトなどが定番ですよね。利用者のみなさんも好きなものを選んで召し上がっていました。そして、大勢の利用者さんにご飯を食べたり、行事を楽しんだりするのは利用者さんにとっても気分転換になると思います。利用者さんの笑顔をとくさん見ることが出来ました。

また、新人

職員の余興や職員がギターとサックスを使い生演奏を披露するといったとても賑やかなビアガーデンになりました。

短い時間でしたが多くの利用者さんに参加していただき、また「楽しく過ごせたよ。」などの声をいただき本当に開催して良かったです。来年も一人でも多くの利用者さんに楽しんでいただけるようなビアガーデンにしたいです。



— 通所事業所南東北さくら館 —

◆ かき氷バイキング

8月11日(月)から16日(土)にかけて「かき氷バイキング」を行いました。イチゴ・メロン・レモン・ブルーハワイの4種類からシロップを選び、あんこや練乳・フルーツをトッピングしました。

この一週間、連日とても暑かった事もあり、かき氷バイキングは利用



者さんにとっても大好評!! 始まる前から、「今日はかき氷なんだよね!」

「楽しみだ。」「早く食べたい。」と言う声が聞かれています。実際にかき氷バイキングが始まってみると、皆子供に戻ったかのように、「おいしい!」と大絶賛。できあがったかき氷を夢中になって食べていました。

「今週は暑いから本当においしい。」と笑顔で喜ぶ姿もたくさん見られました。そんな利用者さんに混ざってスタッフも一緒にかき氷をパクパク。利用者さん・スタッフどちらもご飯を食べた後なのにペロリと食べきってしまった。また、中には「もう少し食べたい。」と、おかわりする人も。暑い夏にはかき氷が一番!! それを改めて感じました。

そんな笑顔たくさんのかき氷、皆さんどうだったでしょうか。暑い夏を少しは満喫できたでしょうか? 食べている時の皆さんのかわいらしいステキな笑顔を見ると、大好評だったので、は、と思います。また来年も皆で





スタッフに自分の似顔絵をお願いする人も…

かき氷で夏を満喫しましょうね。来年の夏もお楽しみに…。
◆創作活動「うちわ作り」
 8月18日(月)から23日(土)にかけて、創作活動で「オリジナルうちわ作り」を行いました。
 真っ白な和紙を貼ってあるうちわに、絵の具やペン・クレヨンを使って好きな絵を描いたりしてペインティングしました。
 絵を描いている時の利用者さん、スタッフの姿はまさしく真剣そのもの！皆本気になってうちわにペインティングしていました。手が不自由で筆やペンを持つことが難しい人は、スタッフと一緒にハンドペインティングで絵を描きました。ハン

ドペインティングに挑戦した利用者さんは、「こんな事したの、小学生以来だよ。子供に戻ったみたいですが、楽しいね。」と、満面の笑顔で言っていました。皆それぞれにこだわりを持っていて、夏らしく花火や海を描く人、キレイな花を描く人…。個性のなかわいらしい作品がたくさんできあがりました。できあがったうちわを持って、皆さんうれしそうにうちわをあおぐ人もいたようです。
 自分だけのオリジナルうちわは皆さんどうでしたか？皆さんぜひぜひ使ってくださいね!!世界に一つだけの自分のうちわ、皆で楽しく作れて良かったです。



夏祭り

高齢デイサービスセンター

日和田デイサービスでは、7月28日から30日まで夏祭りを行いました。催し物は、かき氷とやきそばでした。かき氷はメロン・ブルーハワイの2つの味で、利用者さんは「冷

たくておいしい。暑い季節にはピッタリだね。」と語られていました。また、やきそばも大好評でおかわりする利用者さんもいました。
 来年も、楽しい夏祭りになりたいです。

★9月の行事

- 9月5・6日：足湯ツアー
- 8日：クッキングクラブ
- 15・17日：敬老会
- 22・27日：園芸活動

グレープフルーツ風呂

野菜の収穫

ロイヤルライフ館

◆野菜の収穫

ロイヤルライフ館白樺・桂棟では、庭に畑をつくり、じゃがいもやミニトマト、はつか大根やきゅうりなどを栽培



をしています。現在、夏野菜の収穫真っ只中です。そんな中、珍事件が起きました。なん



◆**買い物ツアー**
ロイヤルライフ館では、8月10日にシヨートステイ（短期入所）の利用者さん2名と「日和田ジャスコ」

とーじやがいを握っている、同じ苗からミニトマトが実っています。たじ同じ畑に種は



へ買い物ツアーへ行ってきました。ジャスコで利用者さんは、お気に入りのCDを選んだり、帽子を選んだりして楽しい一時を過ごしていました。今後在宅の利用者さんを中心としたサービスをやっていき、楽しんで頂きたいと思います。

蓮の花見学ツアー

—南東北ライフケア館—

7月24日(木)外出ツアーで緑水苑と本宮エイトタウンへ行ってきました。天気は曇り、雨が降らないかとハラハラしましたが、日差しが強すぎず、かえって過ごしやすかったです。

喜久田町にある緑水苑には見頃を迎えた蓮の花や紫陽花、ラベンダーなど様々な季節の花が咲き誇っていました。

★9月の行事

10日：クッキングクラブ
13日：敬老祝賀会
16日：クッキングクラブ
24日：誕生会





本宮にあるエイトタウンでは、利用者さん同士「これ安いよー」など声をかけあいながら買い物を楽しませていらつしやいました。シヨッピングを終えたらお茶の時間です。ソフトクリームやパイナップルアイスなど、利用者さんそれぞれ



いました。広い苑内のあちこちに備えられたベンチで時折休みながら、ゆつくと散策することができました。

また大きな池にはたくさんのお魚が泳ぎ回っていて、利用者さんが餌を投げると、我先にと勢い良く水面に顔を出してきました。そんな様子を見て、利用者さんも心を和ませていたようです。



れ好きなものを買って、蓮の花の見事さや自分が買って来たものなどについてお話しながら楽しいひと時を過ごしました。帰りのバスでは「良かったねー」「また連れて行ってね」といった声が聞かれました。また是非来年も見に行きたいですね！

★9月の行事

- 9月10日：買い物ツアー
- 9月13日：敬老を祝う会
- 9月19日：防災訓練
- 9月29日：映画鑑賞会

南東北日和田 ホームヘルパーステーション

より

今月は、ヘルパーのサービス内容についてご紹介したいと思います。ヘルパーの仕事の種類には、身体介護と生活援助の2種類があります。

身体介護とは、利用者さんの身体に直接触れるサービスで、食事・排泄・入浴等のサービスを行います。その他に、服薬介助・体位交換・衣類の着脱介助などがあります。

生活援助とは、利用者さんの体に直接触れないサービスで、洗濯・掃除・買い物・調理などを行います。その他に衣類整理・薬の受け取りなど

があります。

利用者さんたちの「ヘルパーさんたちに来てもらって助かるよ。」の言葉と笑顔を楽しみに毎日訪問頑張っています。



施設紹介



医療法人財団 謙昌会美保野病院

青森県八戸市にある美保野病院は、「人、自然、いのちを大切にする医療を目指して、自分をつくり続ける」という理念のもと、平成15年8月にはISO9001の認証を取得、質の高い医療の提供に努めています。

デイケアセンターや訪問看護ステーションなどの介護サービスも充実しています。

〒031-0833 青森県八戸市大久保字大山31-2
☎0178-25-0111

ぽつぽつ
だより

肥満



肥満とは、一般的に正常な状態に比べて体重が多い状況、あるいは体脂肪が過剰に蓄積した状況を言い、病気とされています。

肥満は概念的には明確なアイディアで、概ね標準体重より20%以上体重が超過した辺りから肥満と呼びますが、肥満であると医学的に診断するには明確な判定基準が必要です。いろいろな説がありますが、最も頻繁に用いられる基準を紹介します。

◆体重による肥満の診断

現在、成人においては、体重による肥満診断としてBMIが頻繁に用いられています。日本肥満学会基準によるとBMIが、

- 18・5未満なら低体重
- 18・5以上25未満なら正常
- 25以上30未満なら肥満（1度）
- 30以上35未満なら肥満（2度）
- 35以上40未満なら肥満（3度）
- 40以上なら肥満（4度）です。

世界では一般にBMI25以上を肥満傾向、30以上を肥満と呼んでいます。学童ではローレル指数（ $10 \times \text{体重} \div \text{身長}^3$ ）が160

以上で肥満とされています。これは身長と体重から単純に計算された値で（成人の正常体重ではBMI22）大体の目安にはなりますが、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか、皮下脂肪なのか内臓型肥満なのか一切分からないという批判を受けます。BMIは標準体型の人には当てはまりませんが、骨太の人、骨細の人、筋肉の多い人等には間違った判定が出る欠点があります。

◆統計

肥満は社会問題化しています。世界的には、男性の24%と女性の27%が肥満であるとされています。

一般的にアジア諸国に比べると欧米諸国では肥満の人々割合が高く、日本では、肥満（BMI30以上）の頻度は3%ですが、アメリカでは、小児の肥満も最近増加しています。高学年の小中学生では、男子の10%、女子の8~9%が肥満で、その9割以上が単純性肥満です。また日本人は民族的要因により、軽度の肥満でも疾病が合併しやすくなっています。

原因と治療として単純性肥満の原因は、エネルギー摂取過剰と運動不足等によるエネルギー消費低下によるものですので、肥満の治療は、エネルギー摂取の制限と運動療法が主になります。

第10回

総合南東北福祉センターまつり

今年10年目を向かえての記念すべき第10回総合南東北福祉センターまつり!! 8月23日の天候はあいにくの雨・・・しかし、屋内に会場を移して行われた夏まつりは、500名を超えるたくさんの方々に来所していただき、悪天候にも負けず盛大に夏まつりは盛り上がりました。



水ヨーヨー
釣れるかなまー?

おま
いしがいさかへ



ようこそ
福祉センターまつりへ〜!!



みんな
でバラバラ
踊ろう!!



お宝いっぱい
バザーコーナー

今も
アイスほ
うきへいざへ!!



美味しい焼きそばを
プロの腕前で!!



一本きゅうりづけ
だよ!

大迫力の
西田小町太鼓

ハッ!!



アンコール!!
アンコール!!

羞〜恥心〜
羞〜恥心〜



伝統の
梅沢花笠踊り



豪華賞品は
誰の手に!?



月末御膳

— 文月御膳 —



このところの暑さに比べると、幾分過ごしやすい日でした。今月の月末御膳のメニューはあなご天井、なめこのみそ汁、とうがんのかにあん、メロンでした。

利用者さんからは、「メロンがもっと食べたい」「見た目がいいねえ」との声が聞かれました。普段あまり食べない方も、御膳のときにはいつもより食べている姿が見られます。

▶ 豆知識

メロンはのどの渴きを止め、食欲を増進させます。夏バテにも良いですよ。利尿作用のあるカリウムも多く含まれています。



元気レシピ

姿勢を正して健康になろう!
腰・肩・膝をみっちりさせる料理

豆腐のかば焼き

効能

- 豆腐は良質のタンパク質源で、消化が非常によいのが魅力です。
- 糖質はタイスオリゴ糖が主成分で、腸の働きを整えて活性化させ、消化吸収を助けます。
- 動脈硬化・高血圧・心臓病・骨粗しょう症などの予防に役立つリノール酸・ビタミンB1・カリウムなどを豊富に含んでいるので老化防止に働きます。



★材料(4人分)★

- 木綿豆腐……………2丁
- のり……………大判2枚
- A { しょうゆ……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ3
- 水……………大さじ5
- サラダ油……………大さじ2
- 小麦粉……………少々

★作り方★

- ①豆腐は水切りのためふきんに包んで電子レンジに4分かけ、冷ましておきます。
- ②1丁をたてに6等分し、軽く小麦粉をまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面をきつね色にカリッと焼き、最後に合わせておいたAを一気に回し入れ、全体にからめる。
- ④適当な大きさの帯状に切った海苔で巻き、出来上がり!!

▶ 大きな豆知識 ◀

- 一番栄養価が高いのは木綿豆腐。カルシウム・鉄・ミネラルが豊富です。
- 大豆に含まれる成分には感染症を予防したり、味覚を正常に保つ働きもあります。
- 〜調理ポイント〜
- 豆腐は水切り時間を長くすると、口あたりも悪くなるので、調理する直前まで水につけておきましょう。
- 感染症を予防する働きのある亜鉛を含むので、風邪のシーズンにはビタミンCの豊富な春菊と合わせて鍋物にどうぞ。

相談室から

障害福祉サービスの利用者負担見直しについて

平成20年7月より、地域で生活される障害者の方がサービスを利用しやすくなるよう、利用者負担の見直しがされました。内容は以下のとおりです。

- ①低所得者（低所得1及び2の方で、非課税世帯の方）の障害者の居宅・通所サービスに係る負担上限月額が更に軽減されました。

【1月あたりの負担上限額】

- 低所得1 3,750円⇒1,500円
- 低所得2 6,150円⇒3,000円
- (通所サービスは3,750円⇒1,500円)

- ②世帯の範囲が見直しされ、成人の障害者について、負担上限額を算定する際の所得段階区分を、「個人単位」を基本として見直し、本人と配偶者のみを勘案することとなりました。



日和田見聞録

2008年9月号 / 2008年9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(988)1010
E-mail:wellfare@nort-east.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

