

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プステーション
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)

2008.8

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!



社会福祉法人
南東北福祉事業団 常務理事／事務局長

大森正義

総合南東北福祉センターも今年で10年目を迎えることが出来ました。

これも、ひとえに地域の皆様の多大なるご理解とご支援、ご協力の賜物と深く感謝を申し上げます。

さて、この度、社会福祉法人 南東北福祉事業団の常務理事兼事務局長に就任いたしました大森正義です。謹んでご挨拶を申し上げます。

還暦を迎え、新たな職場での再出発ではございますが、少子高齢化社会の進展に伴う、福祉事業の充実と重要性は十二分に認識しております。

怪我や病気等も加えた介護や医療への期待、依存度はますます増えるものと考えております。そう言う中において、当事業団は高齢者や障害者等の福祉、介護の総合施設として、総合南東北病院との連携を活かし、「すべては利用者さんのために」の経営理念の基本に則り、より良い福祉サービスの更なる向上と再生産費用の確保による「安心・安全」な施設等の充実に誠心誠意、取り組んでまいり所存でございます。

今後とも、尚一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願いからお願い申し上げます。



納涼会

ロイヤルライフ館

7月23日に「納涼会」を行いました。気持ち良い暑さの中、出店コーナーではホットケーキやフライドポテト、かき氷があり、利用者の皆さん笑顔で頬張っておりました。また、会場の一角では「流しそうめん」を行い、なかなかつかめないそうめんを懸命に取るうと箸をふるっておりました。

その後のスイカ割りでは、目かくしをした人をスイカの方へと声を出



し誘導する人がいれば、別な方向へといたずらで誘う声もありました。最後は、見事にスイカを割り、皆さんでおいしくいただきました。

通所事業所南東北さくら館

七夕飾り作り&

そうめんバイキング

7月1日から7日まで、七夕イベントを行いました。

七夕飾り作りでは、色とりどりのお花紙を利用者さんと折り、数十個の花を作りま

した。その花をダンボールに貼りつけ、ビニールテープをつけて

完成。施設の玄関前に飾ると、通る人が

七夕飾り作りでは、色とりどりのお花紙を利用者さんと折り、数十個の花を作りま



「綺麗」と写真を撮る程でした。また、そうめんバイキングでは、きゅうり、みょうが、ねぎ、錦糸卵など多くの種類の薬味を選んで、そうめんを食べました。「こう暑いとそうめんが一番、いろんな薬味があっていいね」と大好評。今年の七夕は、綺麗な飾りと美味しい思い出となりました。

ピザ作り

7月14日から一週間、「ピザ作り」

を行いました。園

共活動で作った畑

のじゃがいも、ピー

マン、ナス、トマ

トを収穫し、その

新鮮な野菜

をピザ

生地のに

せて、ピ

ザソース

やチーズ

を加えて

オーブン

で焼いて

「ピザ」の完成。今年

の野菜の収穫祭となり

ました。



★8月の行事予定

9日-15日...ミント風呂

11日-16日...かき氷バイキング

18日-23日...創作活動

25日-30日...園芸活動

ふれあいピック

さくら館

7月5日(土)に郡山総合体育館でふれあいピックが開催されました。ふれあいピックは市内の障害者施設や作業所が年に一度集まって開催される大運動会で、さくら館からは10人の利用者さんが参加されました。

玉入れ、50メートル走、パン食い競争、紅白対抗リレー...と様々な種目がありました。家族や応援席からは大声援が送られ、それに後押しされ利用者さん達は精一杯力を出しました。

また、施設・作業所間の交流も兼ねており、利用者さん達は久々に



友達に会えてよかったと喜ばれていました。

最後には、練習を重ねてきた「ちびまる子ちゃん」と「おしりかじり虫」のダンスを参加者全員で行いました。とても盛り上がり、大興奮でした。

—高輪デイサービスセンター—

◆足湯ツアー

7月7・8日の二日間、南東北医療タリニツクにある足湯へ行きました。



二日間とも天候に恵まれ、利用者さんは「外出するのは楽しいねえ。」と話されドライブを楽しまれていました。足湯につかりながら利用者さんは「体が温まって気持ちいいね。」と、足湯ツアーを満喫していました。



◆クッキングクラブ

7月12日に「ちらし寿司」とデザートサービスで採れた玉ねぎを使って「玉ねぎと豆腐の味噌汁」を作りました。

利用者さんに玉ねぎを切っていたり、ちらし寿司の盛り付けを行っていただきました。

出来上がったちらし寿司と味噌汁は大好評で「ちらし寿司、もっと食べたいな。」と利用者さんは話されていました。



★8月の行事予定

- 8月9日…パイキング
- 8月13日・14日…足湯ツアー
- 8月18日・23日…文化祭作品作り
- 8月25日～30日…桃の葉風呂・園芸活動



鬼生田小学校との交流会

—南東北ライフケア館—

7月3日(木)、鬼生田小の1・2年生14名が遊びに来てくれました。始めは少し緊張した面持ちでしたが、大きな声で挨拶、自己紹介をしてくれました。

1年生は詩の暗唱や、あいいうえおの歌を披露し、2年生はドレミの体操を踊ってくれました。次に全員で



「さんぼ」「うみ」「かたつむり」などの合唱や「ミツキーマウスマーチ」のダンスを元気いっぱい踊ってくれました。

利用者さんも手拍子したり、一生懸命な子供達の姿に感動して涙を流される方もいらっしゃいました。

最後はライフケア館で行っている朝の体操「上を向いて歩こう」を小学生と利用者さんと職員全員で行いました。その後、子供達と利用者さんが握手をしながら話をしました。利用者さんはとても表情が温かく、子供達もはにかんだ笑顔を見せ、和やかな雰囲気になりました。

記念写真を撮ったあと「またおいでよ」「元気でね」と別れを惜しみながら、利用者さんは子供達を見送り、子供達に沢山の元気を分けて貰いました。子供達も帰りの車の中では「楽しかった!」「あのおじいちゃんがかっこよかった」と感想を言い合っていました。「また来たいなあ」と呟く声も聞きました。利用者さんは首を長くして待っていますので、また遊びに来ていただきたいと思っています。

★8月の行事予定

- 8月21日…映画鑑賞会
- 8月23日…センター夏祭り
- 8月25日…防災訓練
- 8月28日…カレーパイキング





施設紹介



財団法人 脳神経疾患研究所 附属 介護老人保健施設 リハビリ南東北福島

国道115号線沿いにある南東北福島病院に隣接するこの施設は、全国に先駆けて「パワーリハビリテーション」を積極的に導入し、機能回復を図っているのが大きな特徴です。全国各地から、その活動を見学するため多くの方が来所されています。

〒960-2156 福島県福島市荒井字榎ノ腰31
☎024-594-0155

南東北日和田 ホームヘルパーステーション

より

今月は登録ヘルパーさんについてご紹介します。

現在、日和田ヘルパーステーションには16名のヘルパーさんがいます。経験年数も長い方が多く、テキパキと掃除や洗濯などを行います。また、主婦の方が多いため、利用者さんの希望する料理をおいしく素早く作ります。

調理や掃除などの他に、入浴介助や排泄介助などの訪問も行います。入浴介助では、手の届きにくい背中や足先、洗髪などを行い、利用者さんに安全に安心して入浴して頂



交換等を行っています。

皆さん、利用者さんに安心して穏やかな生活を送って頂けるよう、日々努めています。今後も、事務所職員、ヘルパー共々よろしくお願

るよう介助していただきます。排泄介助では、お一人でのトイレでの排泄が困難な方に対して、トイレ誘導やおむつ

ほっとほっと だより

夏バテ



夏バテ（なつばて）とは夏の暑さにより現れる様々な症状で、暑気あたり・暑さ負け・夏負けと呼ばれることもあります。

原因

冷房の無かった時代は、猛暑による体力低下、食欲不振など、いわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では、



気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。「夏バテ」という名称から夏のみの病気であると思われるがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいです。

症状

主に全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などで、時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

改善と予防

改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切です。ビタミン・ミネラルやタンパク質の摂取は、夏バテだけでなく、美肌効果や、利尿作用などもあります。大豆や魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを增長する冷たいものは控えて、温かいお茶などを飲むようにすると効果的です。冷房を入れる際は、体に負担がかからない様に室温と外気の差を5℃以内にするのが望ましく、それが出来ない場合はひざ掛け、カーディガン等で冷え具合を調節するとよいでしょう。

語源

夏バテ自体は「夏」と「バテる」を併せて縮めたものです。なお「バテる」とは「疲れ果てる」が語源。暑い夏こそ梅干でパワー全開ほかかご飯に梅干一粒。こんな時にこそ食べて乗りきるのが夏バテ必勝法です。夏野菜を食べまじょう！



月末御膳

— 水無月御膳 —



6月26日は、月に一度の月末御膳の日でした。メニューはグリーンピースごはん、みそ汁、かき揚げ、筑前煮、すいかでした。利用者さんは、食事を目の前にして「おいしそう」「きれいだね」と笑顔で話していました。梅雨の時期というもあり、少し肌寒い日にすいかの提供となっていました。みなさん「おいしい」と残さず食べていました。かきあげをもっと食べたいというリクエストもありました。夏をおかえ暑い日が続きますが、ごはんをたくさん食べて体力をつけましょう。

▶ すいかのワンポイント

すいかにはむくみを改善するほか、尿と一緒に余分な水分を排泄する働きがあります。

すいかの甘みは果糖という糖で冷やすと甘くなる性質を持っています。冷やすとおいしいのはそのわけです。

日和田見聞録

2008年8月号 / 2008年8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
郡山市日和田町柳子丹波山3-2 ☎ 024(968)11010
E-mail: web@fukushu.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!?

かぼちゃのホットケーキ

効能

細胞を酸化させ傷つける活性酸素は老化の原因と言われています。かぼちゃなどの緑黄色野菜の中には、活性酸素の悪影響を抑える働きのある、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれています。βカロテンは、ビタミンC、Eと一緒に採るといいとされています。



★材料(4人分)★

- かぼちゃ(わた除く)120g
- ホットケーキミックス80g
- 牛乳15g
- 卵10g

★作り方★

- ①皮を取り除いたかぼちゃを茹でるか蒸してなめらかになるまでつぶす。
- ②ボールにかぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③温めおいたフライパンまたはホットプレートに流し焼いてできあがり。お好みの大きさでどうぞ。

ひとくちメモ

かぼちゃはまるごと1つで保存すると、かなり長持ちします。選ぶときは、色の濃いものを選びましょう。他の緑黄色野菜でもペースト状にすると、簡単にホットケーキ生地混ぜ込むことができます。

相談室から

障がい者相談支援事業について

在宅の障がい者、障がい児とその家族の方が安心して地域生活を送ることができるよう、各種相談業務を行っているのが「相談支援事業所」です。障がいに関すること、福祉制度の利用など、障がい福祉のお困りのことについて相談支援専門員が相談に応じてくれます。

郡山市内の委託相談支援事業所は以下のとおりです。

種目	委託事業所名	住 所	TEL
知的	郡山市障害者福祉センター	郡山市香久池1丁目15-15	934-5811
身体	NPO法人 あいえるの会	郡山市 障害者福祉センター	934-0118
精神	NPO法人 アイ・キャン	郡山市安積町笹川 字四角垣59-1	945-1100
精神	社会福祉法人 郡山コスモス会	郡山市大槻字御前5	962-1221

