

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

2008.2



新年会〜トランペットとピアノの生演奏〜
(ライフケア館)

新年会!

—ロイヤルライフ館—



1月4日に、さくら館と合同で新年祝賀会が行われました。

皆さんの新年の抱負を書き初めにし、会場に展示しました。想いが特に強く伝わる作品が祝賀会で表彰され、表彰された利用者さんは、嬉しそうに賞状を受け取っておりました。

余興では、トランペットとピアノによる演奏で昔懐かしの歌を鑑賞され、口ずさむ方や合の手を打つ方がおり、穏やかな雰囲気になりました。新しい年を利用者さん、職員、皆で祝う事ができ、喜びも大きなものとなりました。

—南東北ライフケア館—

1月4日、昼食時にレストランにて新年会を行いました。

はじめに、戸井田施設長より新年のご挨拶が述べられ、星事務局長よ



り乾杯のご発声がありました。

昼食は、今年の干支「子」が描かれた練り物やお正月らしい色鮮やかな盛りつけがされており、利用者さんは「きれいだね! 食べるのが勿体ない位。」と話されていました。

次に余興として、利用者さんのご家族と紙ふうせんの皆さんによる、トランペットとピアノの生演奏がありました。「どこかで春が」や「高原列車は行く」なども曲を演奏して頂き、皆で懐かしみながら歌いました。また、利用者さんの中には、皆さんの前に出てマイクを片手に素晴らしい歌声を披露して下さい方もおり、新年の幕開けに相応しく、大変盛り上がりしました。

本年も皆様にとって、素敵な一年になりますよう、私達ライフケア館職員もお力になればと思います。本年もどうぞよろしくお願ひします!!

—高齢デイサービスセンター—

1月7-9日まで「新年会」を行いました。今回は職員が振袖を身にまとい、利用者さんに抹茶をたてま

フロアに着物を着た職員が登場すると、「どこのお嫁さんが来たんだらう」など、あまり見ることのない姿に驚いていました。また着慣れない振袖を着た職員は、歩き方がおかしく、苦しそうなお表情をしていました。畳の上で利用者さんと職員が向かい合い、職員がたてた抹茶を飲んで頂きました。また、練切りも一緒にお出ししました。普段は食べない物なので、利用者さんは「久々に食べられて、おいしかった」と喜ばれていました。

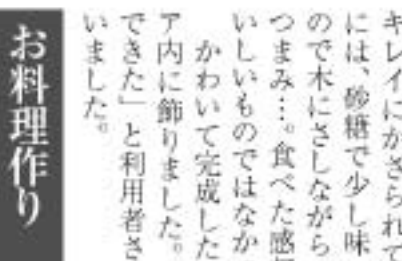
今年も楽しい行事を予定していますので、日和田デイをよろしくお願ひします。



園芸活動「団子さし」

—通所事業所南東北さくら館—

1月11日(金)から17日(木)にかけて、園芸活動で「団子さし」を行いました。



キレイにかざられていました。団子には、砂糖で少し味つけをしていたので木にさしながら「パタッ」とひとつまみ。食べた感想は「あまりおいしいものではなかったようです。かわいて完成した団子さしをフロア内に飾りました。「結構キレイにできた」と利用者さんも大満足してました。

お料理作り

—さくら館—

さくら館では毎月1回各デイルームごとにお料理作りを実施しています。利用者のみなさんが食べた



上新粉をスツツが粘り、食紅で色をつけて、利用者の皆さんに丸めてもらいました。ピンク・黄色・緑・青とカラフルな団子ができました。

ゆで上がった団子は一度水で冷やして「水の木」に皆で一つ一つさしていきました。色とりどりの団子をさした木はとても

施設紹介



介護老人保健施設 ゴールドメディア

医療的なケアや介護サービスを受けながら、住み慣れた家庭での生活が送れるように身体・精神面のリハビリを行うことを目的とした施設です。「日常生活のすべてがリハビリテーション」を理念とし、全国に先駆けて「パワーリハビリテーション」を導入して機能回復を図っているのが特徴です。また、総合南東北病院が隣接しており、常に病院との連携が整っています。ゴールドメディアには他にも、通所リハビリテーション、富久山地域包括支援センター、居宅介護支援事業所が併設されています。

〒963-8052 福島県郡山市八山田七丁目136
 ■介護老人保健施設ゴールドメディア ☎024-934-5530

を使って作ったりしています。もちろん、作るのは利用者のみなさんで材料を切ったり、盛り付けをしたりして、頑張って料理します。完成した料理は昼食に召しあがります。

今月は、山茶花デイルームで18日に行われた「豚肉とジャガイモとネギと豆腐の味噌汁」を紹介したいと思います。味噌汁に入れる材料を切るのですが利用者さん一人ひとり真剣な表情で切っていました。細かい所は職員に手伝ってもらいながら行いました。切った材料は鍋に入れ、味噌で味付けをしました。簡単にできたとしても自分で作ったとなると特別おいしく感じますよね。みなさん残さず召し上がりました。

来月も、利用者のみなさんが頑張



張って作っておいしく楽しくお料理づくりができるといいですね。

人との接触によって感染します。感染力が強く直接感染や、ウイルスがついたタオルやグラスなど介しても感染します。夫婦など親密な関係で感染する事が多

感染

病原は「単純ヘルペスウイルス」です。一度感染すると人間の神経細胞の中に隠れ潜んでしまいます。これがウイルスの特徴です。体の抵抗力が衰えている時に急に急に出て暴れ出します。

原因

口唇の周りに赤い水疱ができて痒みや痛みが気になる。疲れやストレスが溜って体が弱っている時に決まって繰り返す。これが一般的症状。日本人では10人に1人が口唇ヘルペスに罹ったと推計されています。症状は出なくても原因である単純ヘルペスに感染している人はもっと多く、初めて単純ヘルペスに感染しても小児の場合、明らかな症状が出るケースは多くありません。

ほとほとだより 口唇ヘルペス



く、俗に、愛のウイルス。といわれています。特にアトピー性皮膚炎の人は、皮膚バリアが低下しているので皮膚感染し広範囲にひどい症状が出てくる事があり、要注意！

再発

かぜで熱を出した時、疲労や強いストレス、紫外線を受けた時、月経前、薬物内服をした時など、体が弱っている時に多く、ビリビリ、チクチク、ムズムズが再発の兆しがあります。

治療

早い時期に治療をはじめます。再発をくり返す人は、医師に相談し再発の兆しがあったらどの様に処置すべきか指導を受けましょう。

気を付けよう

抵抗力のある丈夫な体をつくることがポイント。栄養バランス、適度な運動を身につけ、基礎体力を高め、精神的にも強くなるように、深酒はつつしみましょう。



たべものひとくちメモ

—大根—

春の七草の一つ「スズシロ」として知られる大根は、古くから薬として注目されていました。

大根の根にはビタミンCやでんぷん消化酵素がたっぷり含まれています。葉にもビタミンA（カロテン）、ビタミンC、カルシウムが多く含まれているので捨てずに残さず食べましょう。

大根おろしは、食物の消化を助け食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。また、辛み成分の殺菌作用とビタミンCでかぜに効くといわれています。

☆見分け方…葉がピンとまっすぐに伸びているものは新鮮です。葉の茎に*す。が入っていたり、先端がつぶれて平らになっているものは、*す。入りの可能性が大きいので注意が必要です。根が白く、先端までまっすぐ伸びているものを選びましょう。

☆保存方法…大根の保存の適温は5℃、乾燥に弱いので新聞紙でくるむかラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。葉をつけておくとそこから水が蒸発し、*す。入りになってしまうので、保存の際には必ず切りましょう。泥つきのものは地中に埋めると長持ちします。



大きなストレスをはね返すために、欠かすことのできない栄養素は、タンパク質、ビタミンC、カルシウムです。
★タンパク質：私たちのからだは内臓も神経もすべてタンパク質でできています。ストレスがかかったときは、これらすべてが充分に働かなくてはなりません。
★ビタミンC…ストレスの多くは、体

—食生活のポイント— ストレスと食事

ストレスは、その原因を取り除くことが一番ですが、これはそう簡単にはできないことではあります。ストレスを少なくする生活の知恵を身につけると同時に、栄養バランスを整えて、ストレスが原因で重い病気に陥ることのない「ストレスに強いからだ」を作ることにも重要な対処法です。

内に活性酸素を発生させます。ビタミンCは、活性酸素を除去することによってストレスを解消します。
★カルシウム…ストレスがたまってきたときに分泌される副腎皮質ホルモンは、カルシウムの吸収を阻害します。ストレスが大きい人は、常にカルシウムを補給しましょう。血液中のカルシウムは、筋肉や神経を正常に働かせる作用をしています。カルシウム濃度が下がると思考力低下やイライラなどの症状を引き起こす可能性があります。ただし、私たちのからだは骨のカルシウムを溶かしてカルシウム濃度を一定に保とうとします。そのため、カルシウムをしっかり補充しないと骨がスカスカになります。ストレスの多い現代人は骨のためにもカルシウムをたっぷり摂りましょう。



相談室から

「ショートステイ」について

〈ショートステイとは？〉

介護する人が入院したり、冠婚葬祭などにより一時的に自宅で介護をすることが難しくなったとき、短期間、特別養護老人ホームに入所し、入浴・排泄・食事などの介護やその他日常生活上の世話や機能訓練を受けたりします。

〈利用対象者〉

介護保険で要支援1～2、要介護1～5の認定を受けた方がご利用できます。

〈ショートステイを利用する際の注意〉

ショートステイは、あくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。利用する場合には、次の点に注意して下さい。

- ① ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- ② 連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

◆ご不明な点があれば下記までご連絡下さい。

【南東北ロイヤルライフ館】

TEL 968-1010 FAX 958-6323

(担当：八巻・渡部)



日和田見聞録

2008年2月号 / 2008年2月1日発行

■発行 / (社)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

