

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

2008.4

すべては
利用者さんのために

故郷スイスの村

アンカー展



スイスの画家 アンカー展に行ってきました
～郡山市立美術館前にて～（ライフケア館）

ひなまつり

—高齢デイサービスセンター—

3月3日から5日まで「ひなまつり」を行いました。希望があった利用者さんは、男性はお内裏様の格好を、女性は紅をつけ、お雛様の格好をして写真撮影を行いました。火曜日は、利用者さんのピアノ伴奏で「ひなまつり」の歌を歌われていました。



その後、甘酒とひなあられを召し上がって頂きました。甘酒はとでも大好評で、おかわりをして頂いた利用者さんもいました。また、創作活動で作ったひな人形を利用者さんにプレゼントしました。みなさん、とても楽しんでいました。

来年も楽しいひなまつりにしたいと思っています。

—ロイヤルライフ館—

3月9日に「ひな祭り」にちなんで「デザートバイキング」を行いました。

ひな壇飾りと梅、桃、桜の花々で会場を飾り付け、一足早い春のおとずれを感じる事ができました。

普段の食事では、自ら積極的に食べたりしない利用者さんも、我先にず切りやドラ焼きなど、次々と選んでおりました。特に女性の方は、男性より食べる量が多く、いつの時代も女性は甘い物が好きなのだと感じました。



美術館ツアー

—ライフケア館—

3月18日、美術館ツアーとして、郡山市立美術館で「アンカー展」

を鑑賞しました。当日はとても良い天気です、ドライブ気分です美術館へ向かいました。



今回のアンカー展は、スイスの国民的画家のアルベール・アンカーの作品で、子供や家族を描いた心温まる作品約100点が展示されていました。髪の毛の一本一本や洋服のしわといった細かい部分も繊細に描かれており、利用者さんからは感嘆のため息がもれていました。

鑑賞後は、併設の喫茶店で一休み。美味しい紅茶とケーキを召し上がりながら「写真みたいな絵だったね」「描かれている人の気持ち伝わってくるようだった」と利用者さん同士で感想を話合われ、和やかに充実したひとときを過ごされたようでした。



余暇活動

—やぐら館—

さくら館では、毎月のお料理作り、クラブ活動など行っていますが、毎日の生活においても余暇活動をしています。

施設内を散歩されたりして交流サロンで、コーヒーを飲みながら、ケアハウスや、デイサービス利用者の方々とのお話しを楽しまれています。暖かくなれば、施設の外に行くこともあります。春になると、施設の周りは桜が咲きます。楽しみです。

また、ぬり絵やオセロを行ったりもします。時には利用者の方と職員がオセロ対決をして、対決は真剣そのものです。

さくら館は4つの棟に分かれています。棟関係なく利用者さんの交流も多いと思います。お話しされたりと和やかな雰囲気です。さくら館は毎日笑顔であふれています。



貯金箱作り

— 通所事業所南東北さくら館 —

3月8日(土)から21日(金)にかけて、14時から創作活動で牛乳パックを使い「貯金箱作り」を行いました。牛乳パックに竹串を通して、中と外にハネをつけ、お金を入れるとハネが回るといふ仕組みのもの。水車のようなもの：と、言葉で言う事と、作り方は簡単なのですが、なかなかハネが回らず悪戦苦闘。利用者さん、スタッフ皆で試行錯誤を繰り返しながら作りました。

少しずつコツが分かってくると、利用者さんは「これで楽しくお金でもためるか」と笑いながら話す姿も見られました。

施設紹介



←大越診療所



→滝根診療所

総合南東北病院附属
大越診療所・滝根診療所

新生・田村市にあるこの2箇所の診療所は、地元に着したアットホームな診療所です。遠くはいわき市、須賀川市からの患者様も来院されています。

- 大越診療所
〒963-4111 福島県田村市大越町上大越字古川100
☎0247-79-2121
- 滝根診療所
〒963-3602 福島県田村市滝根町神保字町52
☎0247-78-2442



見られました。作り始めた時には一体どうなってしまうのだろうか：と、不安だらけでしたが、皆で無事作ることができ、ホッとしました。楽しみながらも、とても頭をつかった創作活動となりました。

ほっとほっと
だより

五月病



新入生や新社会人が、入学や入社から1カ月ほど経った五月頃になると、元気がなくなり、ふさぎこんだりして、学校に行けなくなったり、仕事を続ける気がなくなったりすることを「五月病」と呼んでいます。

①五月病の症状にはどんなものがあるのでしょうか？

夜になってもなかなか眠れない、または、眠っても十分眠った気がしない、食欲がない、なんとなく体がだるく疲れやすい、などがあります。また、周りで起きていることへの関心や興味が湧かない、何をやるにも億劫になり面倒くさく感じる、根気がない、決断力がななどあげられます。

②どんな人がなりやすいのでしょうか？

なりやすい性格としては、几帳面で真面目に物ごとを考える人、勤勉で、周囲に気遣いをする人などがあげられます。また、心の準備を十分にしないで新しい生活に入ってしまった人も要注意です。

③五月病の原因は？

入学・入社をする前に、期待して抱いていたイメージと現実の違いに「こんなはずじゃなかった」と失望することが、まずあげられます。一旦落ち込んだ気分になると、目

の前の学業、仕事の流れに乗れず、五月頃になると体と心に疲れが溜ってきて症状が出るようになり、新しい環境に早く慣れようという力み過ぎ、ダウニングしてしまう人もいます。

④五月病を乗り切るためには？

疲れたなど感じたら、無理に頑張ろうとせず休みましょう。自分の好きな事をしたり、のんびりし、ホッとできる時間を持ち「自分らしさ」を取り戻しましょう。

家族や友人に悩みを話したり、愚痴をこぼすことも大事です。話しているうちに、自分が何を悩んでいたか心が整理され、柔軟に現実に対処できるようになることも多いのです。

⑤家族や友人はどう接すれば良いのでしょうか？

元気がなくなったり、ふさぎこんでいる人が身近にいると「怠けている」「根性がない」と叱つたり「頑張れ」と励ましたりしがちですが、これはかえって逆効果です。「分っているのにできない」という本人のつらさを受け止め、そっと見守りましょう。そして本人の話をゆっくり聞いてあげましょう。

⑥五月に限らず、五月病になることはあるのでしょうか？

あります。本格的に勉学や仕事が進んでいく夏過ぎや、翌年の春に症状が強くなって悩む人もいます。自分自身の生き方、在り方をとらえ直す機会として前向きに考えていくことが大事で、場合によっては進路を変更することも必要でしょう。長い目で人生を見ていく余裕を、本人や周囲の人々が持つことが一番大切だと考えます。

たべものひとくちメモ



ーキャベツー

野菜の中では、もっとも広く分布しているといわれ、しかも、さまざまな野菜のものとなっています。茎を丸くしたのがコールラビ、つぼみを食用に改良したのがブロッコリーやカリフラワーです。花材の葉ぼたんもキャベツの仲間です。

キャベツにはビタミンUという成分があります。ビタミンUは、キャベツの消化酵素です。とんかつにキャベツのせん切りのつけ合わせはビタミンUの働きで消化をよくします。他にも胃潰瘍や十二指腸潰瘍にも有効だといわれます。

その他の栄養特性は豊富に含まれるビタミンC。キャベツの葉1～2枚食べれば一日の所要量の40%をまかなえるという量です。また、野菜にはあまり含まれていない、止血作用や骨を強くするビタミンKを含みます。

調理のポイントとしては、ビタミンC・Uは水溶性ビタミンで、熱に弱いのが特徴なので、これらのビタミンを活用するには、生食やジュースが最適です。刻んで水にさらすときは、切る前の葉のままさらして、成分の流出を極力防ぎましょう。水にひたすことで40%くらい損失するといわれています。

選び方ですが、春キャベツはみずみずしい緑色で巻きがゆるく、葉が柔らかいものを選びましょう。カットものは、ラップをはずし中の蒸気を逃がし、再び包んで野菜室へ入れておくとよいです。

②摂取エネルギーを少なめに：肥満は高血圧や動脈硬化の誘因となります。減量するだけで、血圧が



食生活のポイント 脳卒中にならない食生活

①減塩食にする：高血圧は脳卒中の直接の原因になります。一日の塩分摂取量は高血圧のない人では10g程度、高血圧のある人では7g以下にします。

③魚介類や大豆からたんぱく質を十分にとる：たんぱく質が不足すると、血管の壁がもろくなり、そのために脳出血をおこす心配があります。魚介類や大豆には、タウリンやリジンなどのアミノ酸が多く含まれており、脳梗塞の発症を抑制することが知られています。

④青みの魚を食べる：イワシ、サバなどの青みの魚には、EPAやDHAが多く含まれていて、血中のコレステロールを下げ、血栓を抑制します。

⑤野菜、海藻、くだものをよく食べる：カリウムや食物繊維を十分にとると、血圧の上昇を抑えられ、悪玉コレステロールも低下するといわれています。

⑥アルコールは控えめに：大量の飲酒は急激な血圧上昇の誘因となり、脳出血をおこさせる危険があります。日本酒なら1合、ビールなら1本程度の適量を守りましょう。

相談室から

～あなたの暮らしの安全のために～ 「地域福祉権利擁護事業」について

【あなたはこんな心配はありませんか？】

- ◆お金のやりとりが心配
 - ・年金の振り込みを確認したい。
 - ・水道やガス、家賃などの支払いをしたい
- ◆通帳の管理が心配
 - ・通帳をなくさないように預かってもらいたい
- ◆どんな福祉のサービスがあるかわからない
 - ・毎日の食事の準備ができずに困っている等

こんなときに、あなたの暮らしとお金を守るサービスが地域福祉権利擁護事業です。社会福祉協議会がお手伝いしています。

詳しくはお近くの社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

郡山市社会福祉協議会 / ☎024-932-5311



日和田見聞録

2008年4月号 / 2008年4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
郡山市日和田町柳野山3-2 ☎024(968)1010
E-mail: web@nortst.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

