

日和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

2013
9月号

総合南東北福祉センター

- 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
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館
- 日中一時支援事業所 さくらんぼ

—すべては利用者さんのために—



「第15回総合南東北福祉センター祭り」

新規施設オープン
スタッフ大募集!!

ケアハウス
南東北ライフケア館

美術館ツアー

7月27日(土)郡山市立美術館、美術館ツアーで切り絵展を鑑賞しました。みなさんじっくり鑑賞し「こんなに細かく切り絵できるのすごい!」「情緒があつていいわ!」などと感動していました。



昼食は和風ダイニングのお店で釜飯や海鮮丼を食べました。ボリュームがあり、「こんな豪華な食事久しぶりだね」と入居者間での会話も弾んでいました。

美術館ツアーを満喫、「次のツアーも楽しみ」またおいしい料理食べた



行つていきたいと思えます。

南東北日和田デイサービスセンター

水辺で涼しもう!
水色公園

6月20日(木)から24日(月)までの4日間、本宮市にある水色公園に行ってきました。お天気にも恵まれ、利用者さんと公園内を散歩して周りました。歩きました後は公園のベンチで一休み。美味しいおやつを食べました。噴水を眺めながら、「外で食べるおやつは、美味しいね」と利用者さんも満足した様子。「また、ここに連れてきてね!外出は楽しい!!」と

いね」と皆さん笑顔で話していました。今後入居者の方にとつて良い1日だったと振り返って頂けるような行事を行

話し、大いに気分転換になったようでした。

デイサービスの夏祭り!!

7月22日(月)から24日(水)までの3日間、夏祭りを行いました。職員余興から始まった夏祭りは、利用者さんも大爆笑でした。



懐かしいジューデイオングの華麗な踊り、美空ひばりの名曲「お祭りマンボ」などが続々登場。利用者さんと一緒に作り上げた、手作りのおみこしを職員が担ぎ、夏祭りを満喫しました。「祭に、今は行けがデイサービスで夏の気分を味わえたよ!!」という利用者さんも

いました。また、冷たいカキ氷に

わえたよ!!」という利用者さんも

お好みのシロップや、あんこ、練乳をかけて美味しそうに食べる利用者さんもいました。

障害者支援施設
南東北さくら館

小旅行☆
那須どうぶつ王国!

8月11日(日)小旅行で那須どうぶつ王国に行ってきました!フクロウやカンガルー、ペンギンなど多くの動物を見たり、動物ふれあいコーナーではネコや犬、うさぎと触れ合ってきました。利用者さん達からは「小っちゃくてかわいかった!」「楽しかった!」と満面の笑みとお土産話を沢山聞かせてもらいました。美味しい昼食に、デザートのアイスを食べかかわいい動物たちもふれあい、充実した旅行になったようですよ!



第15回総合南東北 福祉センター祭り開催!

8月24日(土) 17時から総合南東北福祉センター駐車場にて夏祭りが行われました。当日は雨の心配もありましたが、無事に屋外で祭りを開催することができ、約700人が来場しました。

祭りでは焼き鳥やお好み焼き申などの出店に加え、バザーも開かれ、来場者は食事に買い物に楽しんでいました。会場中央に設置された特設ステージでは「梅沢花笠踊り保



存会の踊り」、「福祉センター職員によるよさこい踊り」、「melliano 楽笑によるよさこい踊り」、「西田こまち太鼓保存会の演奏」が披



露され会場を大いに沸かせました。

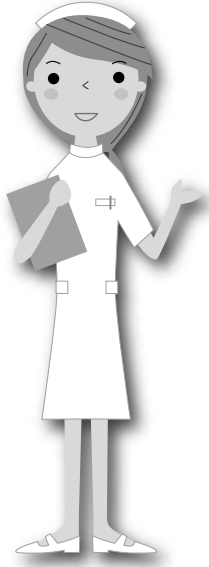
祭りの最後を飾るのは毎年恒例の花火師による打ち上げ花火です。昨年は雨の為に花火が延期になってしまいましたが、その分今年は盛大に花火が打ち上げら



れました。間近で次々に上がる花火に来場者は拍手喝采し、一層盛り上がった様子でした。

今年の総合南東北福祉センター祭りは天候にも恵まれ、涼しい気温の中で大盛況の内に幕を閉じました。



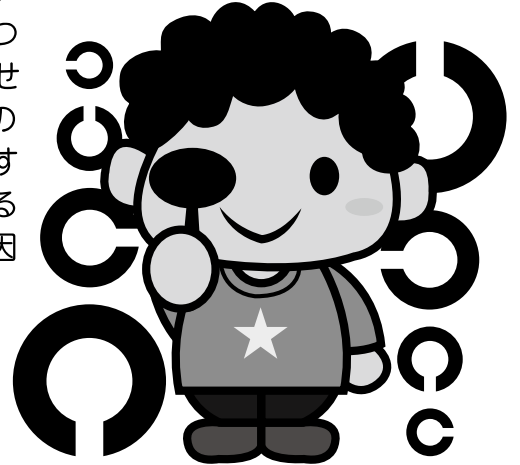


看護部から

眼精疲労

目が疲れる、目が痛いといったことは、誰でも日常よく経験します。でも、大抵はしばらくたつと忘れてしまいます。しかし、時には症状が頑固に続いたり、からだに悪影響が及ぶこともあります。このような状態を「眼精疲労」と呼んでいます。

眼精疲労は、何らかの手を打たなければ、仕事や環境が変わるといった生活の変化がない限り、自然には治りません。不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。さらに、背後に目やからだの病気が隠れている可能性も考えられます。ですから「ただの目の疲れ」などと軽く考えず、なるべく早く診察を受け、対策を立てましょう。原因は大きく四つに分けられます。



原因 ①

目になにか病気が起きている。

- 近視、乱視、老眼やその矯正不良の場合、メガネやコンタクトは検査を受けて自分に合ったものを処方してもらいましょう。
- ドライアイは眼球の表面が乾燥する病気です。目を酷使用する人や、コンタクトレンズを使用している人がなりやすく、眼精疲労を伴います。
- 緑内障は網膜の視神経が障害されて視野が狭くなる病気です。
- 白内障や手術の影響で視力が低下したり、まぶしさを感じて眼精疲労の原因となります。

原因 ②

からだの病気が目に現れていることがあり、かぜや更年期障害、自律神経失調症、虫歯や耳や鼻の病気などで、眼精疲労になることがあります。



原因 ③

目の使い過ぎや近年では住居の建材に含まれる化学物質などの影響も指摘されています。

原因 ④

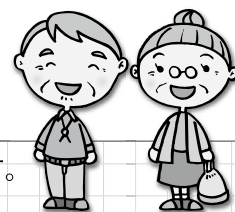
精神的なストレスにより眼精疲労が起こることがあります。



以上のように四つの大きな原因があります。対策として、眼精疲労があったら、検査をし治療します。また、メガネがあっているかチェックし、ストレス発散に努めましょう。

相談室より

ケアハウスについて



今回はケアハウス南東北ライフケア館のご利用料金と病院受診や外出などについて説明致します。

【利用料金】

入居する方の年間収入によって、11段階に分かれています。また居室タイプによっても金額が異なりますが、月々約6万～12万程度の利用料金(お食事代込)となります。別途、各居室で利用された水道・電気代と、冬は冬季加算が加わります。

入居の際に一時金等は頂いておりません。

【買い物や病院受診】

病院受診については、当施設から南東北クリニックまで、日曜と祭日を除き、毎日一往復送迎しています。買い物は、当施設からイオンやヨークベニマルまで、毎週1回往復送迎しております。その他に、当施設内に移動売店やパン屋などが来所し、買い物を楽しむことができます。

【外出や外泊・内泊】

外出や外泊が可能となっています。その際は、各届出の提出をお願いしています。また、ご家族やご友人の内泊も可能です。ご希望により寝具の貸し出しや食事の提供も行っております。(有料サービスになります。)

【見学】

随時お受けいたしております。予約制ですので、事前にご来館予定日時をお電話下さい。食堂や入浴施設、モデルルーム等をご案内させていただきます。



<お問い合わせはこちらまで> ケアハウス 南東北ライフケア館 杉山(すぎやま) 滝田(たきた) 高田(たかた)
TEL: 024-968-1018(直通)

ワンポイント
リハビリ

腰痛を緩和・予防しよう! ④

前回に引き続き、「腰痛を緩和・予防しよう」ということで、今回も自分でできる体操として「筋トレ」と「日常生活での注意点」について紹介します。

スクワットによる全身運動

足を肩幅に開き、つま先を外に向けてハの字に開きます。ゆっくりとひざを曲げ、元に戻します。 ※ひざに痛みが出る場合は、ゆっくり曲げたり、曲げる角度を小さくして、痛みが出ない範囲で行いましょう。

●**体操の効果**…太ももの大きな筋肉を使うことで、全身運動になります。体力にあわせて、ひざを曲げる角度や回数を調節してください。 ※転倒を防ぐため安定した机等のそばで行ってください。

●**回数目安は?**…年齢や体力によって目安は変わってきますが、高齢の方は10回、若い方は30～50回、1日2～3セットが目安です。最初は回数にとらわれずに少ない回数でも構いません。痛みが強い場合は無理に行わないようにしてください。



日常生活での注意点

●**物を持ち上げるとき**…ひざを伸ばしたまま床に置いてある物を持ち上げると、腰を痛める原因になります。床に置いてある物を持ち上げるときは、ひざを曲げてなるべく体に引き寄せて、勢いをつけずにゆっくりと立ち上がりましょう

次回は腰痛対策の座り方を紹介します! 総合南東北福祉センター 理学療法士

お知らせ

平成26年
“総合南東北福祉センター八山田(仮称)”
 郡山市富久山町八山田にオープンします!

オープニングスタッフ大募集

施設就職説明会

会場: 総合南東北福祉センター

- 第3回 平成25年 9月14日(土)
- 第4回 平成25年10月12日(土)
- 第5回 平成25年11月 9日(土)
- 第6回 平成25年12月14日(土)
- 第7回 平成26年 1月18日(土)
- 第8回 平成26年 2月 8日(土)
- 第9回 平成26年 3月 8日(土)

説明会への参加お待ちしております。
 お気軽にどうぞ!

採用試験も毎月実施しております。
 不明な点がございましたら、下記の連絡先
 八山田準備室までご連絡下さい。

写真は説明会で、介護福祉士、管理栄養士、事務職員のパネルディスカッションの一場面です。大変な和やかな雰囲気の中行われました。



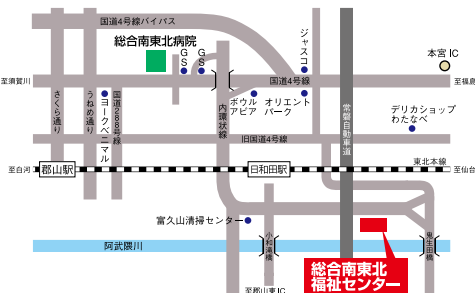
お問い合わせは

社会福祉法人 南東北福祉事業団
 総合南東北福祉センター八山田開設準備室
 TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323
 郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2013年9月1日発行

■発行/(社福)南東北福祉事業団
 総合南東北福祉センター広報委員会
 郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968)1010
 E-mail: welfare@mt.strins.or.jp

■印刷/石井電算印刷株式会社



元気レシピ 免疫力アップレシピ

**うなぎの彩り
 ちらし寿司**



効用

- ・うなぎはタンパク質が豊富ですが、他にもビタミンAをはじめB2、D、E、カルシウムなどがバランスよく含まれた魚です。
- ・ビタミンAは、免疫力を高め、細菌やウイルスに対抗します。B2は皮膚や消化器内の粘膜の健康を保つのに役立ちます。他に、脳の働きを支えるDHAや動脈硬化や脳血栓に有効なIPAも含まれています。

材料 (4人分)

- | | | | |
|---------------|------|--------|-----|
| ごはん | 600g | 錦糸卵 | 60g |
| (一人150g茶碗1杯分) | | さくらでんぶ | 40g |
| 寿司酢 | 32g | きぬさや | 32g |
| うなぎ蒲焼き | 240g | 紅生姜 | 20g |

作り方

- ①うなぎは細切りにする。
- ②きぬさやは、茹でて千切りにしておく。
- ③ごはんには寿司酢を加えて寿司飯にしておく。
- ④器に寿司飯を盛り、うなぎ、錦糸卵、さくらでんぶをきれいに盛り付け、最後に紅生姜を天盛りにして出来上がり。

ひとくちメモ

～肝15gで1日のビタミンAがとれる～

うなぎの肝はビタミンAが豊富で、かぼちゃと比べると約7倍、牛サーロインの1400倍にもなります。わずか肝15gで1日の摂取量がとれるほどです。うなぎのかば焼き1串(100g)に、コレステロールは230mgあるので、食べすぎには注意しましょう。