

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

5 2013
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—



「桜の木の下で、ハイ！チーズ！」
行事「花見」
障がい者支援施設 南東北さくら館

ホームページ
随時更新中!

ケアハウス

南東北ライフケア館

花見ツアー

平成25年4月17日(水)「花見ツアー」を行いました。

今回の花見ツアーは、「お花見」に「お買物」がついた盛りだくさんの行事でした。

まず始めに、三穂田にある笹原川千本桜に行きお弁当を食べながら花見をしたり、川沿いを散歩



してきました。当日は晴

れ後雨の予報でしたが、最高気温26度で、とても天気が良く暖かい一日でした。花見後はショッピングセンターでお買い物をしてきました。その後、福祉センターへ帰る途中も逢瀬川の桜を見ながら帰ってくる事が出来、皆さん大満足でした。

今後も、入居者の方にとって良い一日だったと振り返って頂けるような行事を行っていききたいと思っています。



映画鑑賞会

4月25日(木)ケアハウスラウンジで映画鑑賞会が開かれました。

今回の映画鑑賞会は、お茶会などで入居者の方から要望が多かった「おしん(青春篇)」を放映しました。映画放映中は、飲み物やおつまみを口にしなが鑑賞し、「おしん」の生き方に感動し涙を流す方が沢山いました。放映終了後、入居者の方の「早く続きを見たい」などの声がたくさん聞かれました。次回も入居者さんからの要望に応えられる様な作品を放映していきたいと思えます。

南東北日和デイサービスセンター

藤田川へお花見に

4月11日(木)～17日(水)の二週間、喜久田町の藤田川へお花見に行きました。天気は晴天でしたが、風が強く少し肌寒い気候でし

た。きれいに咲く桜の花を見て「わー、きれいだねー」とみな笑顔を見せていました。桜並木を散策し、桜を見ながらお茶とおやつを食べていただきました。利用者さんたちは「花を見ながら食べると美味しいね」と満足のようでした。デイサービスに戻った利用者さんに感想を聞くと「楽しかったよ」「きれいだった」と話し、年に一度の行事を楽しんでいただけようです。



クッキング たこ焼き作り

3月21日(木)～23日(土)の午後から、おやつ作りでたこ焼きを作りました。すでに刻んであるキヤベツやたこ、紅しょうが、チーズをたこ焼き粉と混ぜ合わせ、先に温めておいたたこ焼き機に生地を流して焼いていきます。焼いている最中も、テーパーを囲んでいた皆さん、興味津々のようでした。焼け方を確認しながらひっくり返して焼いていけば、丸いたこ焼きの出来上がり！上手く返す



「おぉー」と歓声が上がります。焼けたら、人数分を皿に取り分けてソースや青のり、鰹節で盛り付けをすれば完成です。

利用者さんたちは「初めてたこ焼きを作って楽しかった」「美味しく良かったけど、美味しかった」などと話していました。「機会が

ことができる

あれば、またやってみよう」という意見もあったので、ぜひ、実施したいと考えています。

障がい者支援施設 南東北さくら館

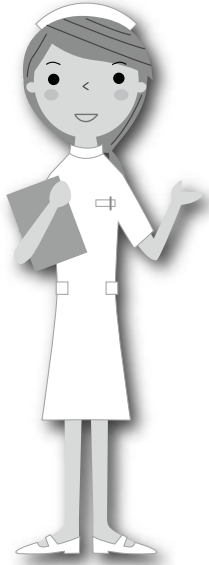
花より団子!! さくら館お花見ツアー

4月17日からお花見が始まりました。開成山公園の桜を見ながら、屋台の美味しい食べ物やお花見用のお弁当を食べたり、公園を



散策したり、それぞれ自由にお花見を楽しみました。利用者さんも「花を見ながら食べるご飯は格別だ!」「きれいだね」と話していました。



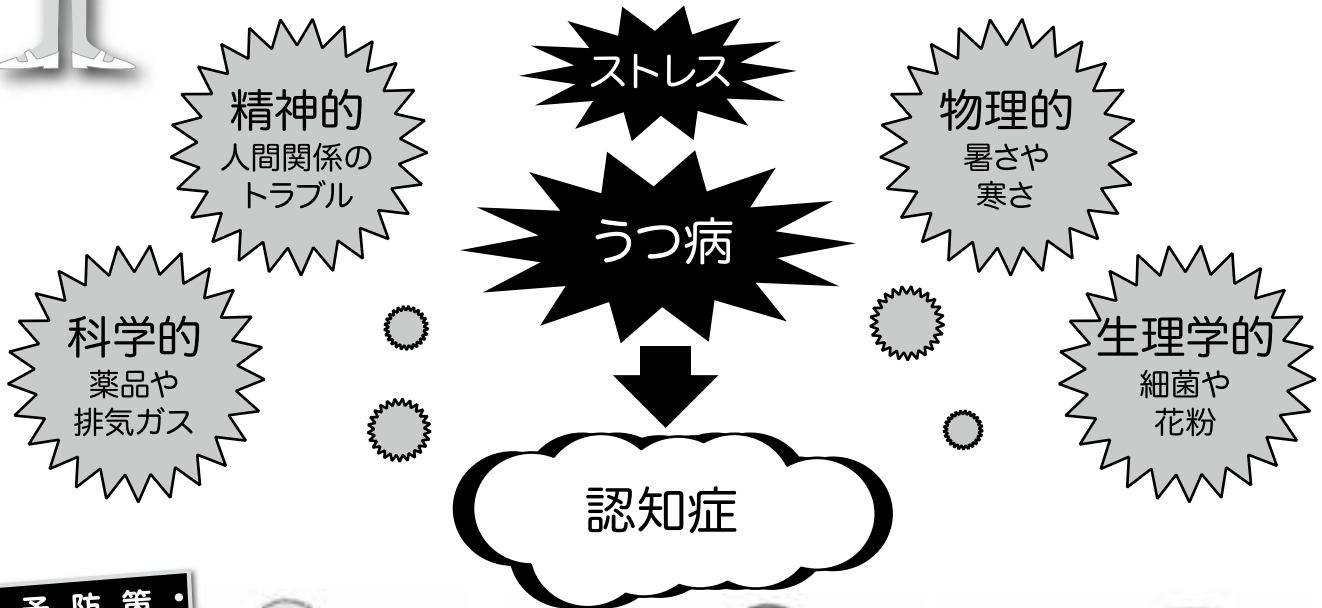


看護部から

「ストレス」のお話です

・ ストレスとは？

ストレスの原因には4つあります。
最近では、老齢期におけるストレスが原因でうつ状態になり、そこから認知症を引き起こすと言われていています。早期発見と予防策が重要です。



・ 予防策



① 娯楽を楽しむ



② 買い物などで外出する



③ 散歩やウォーキングをする



④ 適度な運動



⑤ 趣味にうちこむ



⑥ お風呂につかる

上記は日和田福祉センター各事業所やデイサービスで活用していくことができます。
たくさんの笑いと、健康な体づくり、そしてストレスのない生活を心がけていきましょう。

相談室より

認知症とは？ その2



認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。

今回は「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期発見の目安の一部を

紹介します。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてみたいかがでしょうか。

【家族がつくった「認知症」早期発見のめやす】

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ○物の忘れがひどい | ○人柄が変わる |
| 1. 同じことを何度も言う・問う・する | 7. 些細なことで怒りっぽくなった |
| 2. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | 8. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった |
| ○判断・理解力が衰える | ○不安感が強い |
| 3. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった | 9. ひとりになると怖がったり寂しがったりする |
| 4. 話のつじつまが合わない | 10. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| ○時間・場所がわからない | ○意欲がなくなる |
| 5. 約束の日時や場所を間違えるようになった | 11. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった |
| 6. 慣れた道でも迷うことがある | 12. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |



※相談をするかかりつけ医がない場合は、市区町村の相談窓口や行政センター、保健所、地域包括支援センターなどで紹介してもらいましょう。

(参考文献:認知症「いっしょがいいね」を支えるガイドブック/第一三共株式会社)

<情報提供> 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
TEL: 024-958-4551

ワンポイント
リハビリ運動で健康「"冷えない"体づくり！」
筋肉量を増やして冷えを改善

その2



冷えの原因はさまざまありますが、主な原因としては「食事量や筋肉量が少なく、体の熱を多くつくるこ

とができない」「血流が悪いためつくった熱をうまく運べない」といったことが考えられます。体の熱の約6割は筋肉によってつくられるため、背中・おなか・お尻・太ももなどの大きな筋肉を鍛えることは、冷えの改善に高い効果があります。また、血液を心臓に戻すポンプのような働きをしているふくらはぎの筋肉を鍛えると、血流の改善に効果的です。

【お尻上げ】

背中・お尻・脚の後ろ側を鍛える

※10回繰り返す×2回

1. あおむけになり、両ひざを立てて両手を体の左右につく。
 2. その状態のままゆっくりとお尻を上げ、お尻が床につかないようにして下げる。
 3. 10回繰り返す。
- 楽にできる人は...
背中やかかとも上げて行う



【腹筋】

首のまわり・おなかを鍛える

※10回繰り返す

1. あおむけになり、両ひざを立てて両手を太ももの上に置く。
2. 息を吐きながらゆっくりと上体を起こし、両手をひざのほうまで上げ、息を吸いながら元に戻す。
3. 10回繰り返す。



注意!

- ・医師から運動制限を指示されている場合は行わない。
- ・寝る直前の運動は体が興奮して寝つきにくくなるので、それ以外の時間に行う。



えいようかんり から

● ビタミン類、ミネラル類を
バランスよくよく含んだ
● 人気野菜『ブロッコリー』

ブロッコリーのパワー!

ブロッコリーはキャベツの変種のカリフラワーを品種改良してつくられました。キャベツやカリフラワーは淡色野菜ですが、ブロッコリーは緑黄色野菜です。

ビタミンCが豊富に含まれ、カロテンや鉄分も多く含んでいます。

ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を強め、体の細胞を結びつける働きをする、コラーゲンの合成を活性にするので、肌を美しく保ちます。ビタミンEも多く、Cとともに皮膚に張りをもたせ、みずみずしい肌をつくれます。

ブロッコリーの旬は、冬から春にかけてです。茹でる場合は、ビタミンCの損失を少なくするために短時間にしましょう。ビタミンCを活かすには、タンパク質、ビタミンE、カルシウムを含む食品と一緒に食べましょう。タンパク質とのコンビは、ストレスへの抵抗力をつけます。

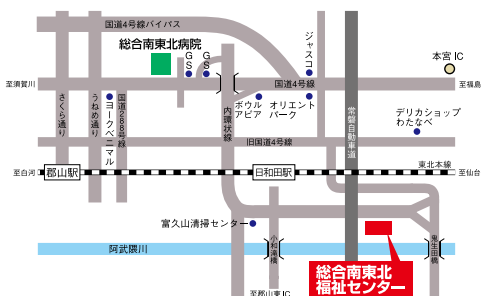


小学館「食の医学館」より

日和田見聞録 2013年5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



疲労回復する料理献立

厚揚げと ブロッコリーのサラダ



効用

- ・ブロッコリーはビタミンCが豊富。ストレスでビタミンCが大量消費されるので、ブロッコリーでビタミンCを補給するとストレスに効果的。
- ・厚揚げはたんぱく質・カルシウム・鉄などのミネラルが豊富。レシチン、イソフラボンの働きで動脈硬化予防・高血圧予防・疲労回復に効果あり。
- ・酢は疲労回復を助け、血行をよくしてくれます。

材料

(4人分)

- 厚揚げ 1枚
- ブロッコリー 200g
- プチトマト 16個

<ドレッシング>

- 粒マスタード 大さじ1.5
- 酢 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 小さじ1
- サラダ油 大さじ3
- こしょう 少々



作り方

- ①厚揚げは熱湯を回しかけて、油抜きし、2cm角に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、ゆでて水気をきって冷ましておく。
- ③お皿に厚揚げ・ブロッコリー・プチトマトを盛付ける。
- ④ボールにドレッシングの材料を混ぜあわせ、③にかける。



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタプルインキを使用しています。