

日和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

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

2013
10月号

—すべては利用者さんのために—



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

「これからも元気にお過ごしください。」
敬老祝賀会
南東北ロイヤルライフ館

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

敬老祝賀会

9月13日(金)に、敬老祝賀会を開催しました。

今年是最長寿105歳の利用者さんをはじめとして、喜寿、米寿、白寿、百寿、12名の皆様に表彰状を贈り、ホーム全員でお祝いしました。その後は、伊藤一さん代表を務める一藤会の皆さんによる歌や踊りの余興でした。利用者さんと握手をしながら演歌を歌ったり、素敵な日本舞踊を披露してくれました。利用者さんも一緒に歌ったり、手拍子をしたり楽しい時間を過ごしました。



祝賀会では、参加した利用者さんから「あの人は100歳になるんだね。元気だね。」と驚きの声も聞かれました。また、一藤会の余興もとても良かったと好評でした。利用者さんにはこれからも健康で元気に過ごしていただき、また来年の祝賀会にも参加して頂けるよう、スタッフ全員が思いを新たにしました敬老祝賀会でした。

通所事業所
南東北さくら館

「寿司食いね〜!」

9月9日(月)から9月13日(金)まで、外出行事グルメツアー「寿司」を実施しました。前回の「ラーメン」に並び、大人気の外出行事です。

お店に着くと、「いらつしゃいませ〜!」と元気なお出迎え、お寿司がますます美味しくなりそうで、一同ワクワクしながら着席。レーンではお寿司の豪華な行進。こぼれるほどのイクラやとろけそうなウニ、肉厚の大トロに目がくらみそうです。「何を握りましょう!」と寿司職人さんの威勢のいい声掛け



に、自然と箸が進みました。どのネタも最高の美味しさで、「おいしい!」「こんなに美味しいウニは初めて食べた!」と、全員大満足。今回も、お腹も心も満たされた楽しいグルメツアーとなりました。

「枝豆さん

ありがとう!」

通所事業所南東北さくら館の庭には枝豆畑があります。先日畑を見たところ、6月の中旬に植えた苗が順調に育ち、枝豆がたくさん実っていました。枝豆の栽培は初の試みだったのでちゃんと育ってくれるか心配でしたが、無事に大きく育ってくれました。

早速収穫して試食したところ、ふつくらした艶のある豆で、食べごたえ抜群です。利用者さんからは、「ビールのおつまみにいいねえ」と冗談も飛び出しました。ビールは出ませんでしたが、美味



しく頂きました。

初めての枝豆栽培で美味しさと一緒に達成感も味わう事ができ、枝豆さんに大感謝です!

ヘルパーステーション
だより

- ①名前
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④今後の抱負など
何か一言

しらかわゆきこ

- ①白川幸子さん
- ②福島県双葉郡富岡町
- ③孫(娘の子)と一緒に
過ごせる時間が楽しい。
- ④初心忘るべからず。
一生懸命頑張りますので、
よろしくお願いします。

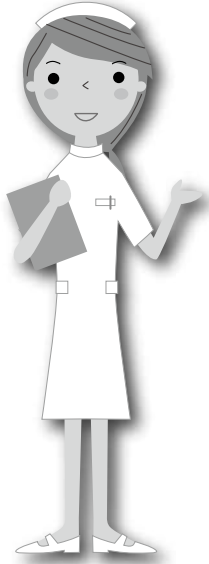
天気の良い日が続いて、とても
過ごしやすい季節となりました。

でも、朝晩は冷えますので、
風邪など引かないよう
注意してくださいね。

今回は、新しいヘルパー職員を
簡単にご紹介いたします。

訪問に出ているので、ご存知の方もいるかと思います。

新しい職員体勢になり、今後も継続してより良いサービスを提供していけるよう頑張っています。
今後とも南東北日和田ホームヘルパーステーションをよろしくお願い致します。



看護部から

ドライアイ

症状

目がゴロゴロする。乾く。痛い。疲れる。かすむ。まぶしい。
何となく見えにくい。



現代人のドライアイの原因

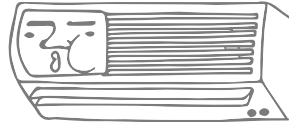
①

パソコン等で
まばたきが減る



②

エアコン



③

コンタクトレンズ



④

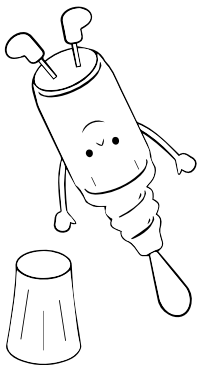
涙の量や質に
影響する病気



その他
加齢、目の手術後、
ストレスなど

ドライアイ治療の目薬

- ①人口涙液の目薬→涙の成分に近い水分を補充
- ②ヒアルロン酸の目薬→涙の水分保持
- ③水分の分泌を促進する目薬
- ④ムチンの分泌、産生を促進する目薬
→涙の成分を分泌、産生させます。



●目の粘膜に働く目薬●

粘膜を治す目薬

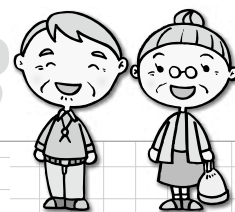


目の表面を修復します。

気になる症状のある人は早めに眼科医に相談しましょう。

相談室より

南東北さくら館のショートステイについて



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することが難しくなったときなどに短期間施設に入所し、食事・入浴・排せつなどの介護やその他の日常生活上の支援や機能訓練を受けたりします。

【対象者】

18歳以上65歳未満で、お住まいの市町村から短期入所サービスの支給決定を受けている方(主に身体に障害をお持ちの方)

【定員】

9名(予約制※毎月15日から2カ月先の予約を開始します。)

【ご利用の流れ】

ご相談後、実態調査(聞き取り調査)を行い、利用可能となれば、契約を行います。



詳しくは下記まで、お気軽にお問合せください。

<お問い合わせ先> 障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員: 会川由美(あいかわゆみ)
TEL: 024-968-1017(生活相談員直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ

腰痛を緩和・予防しよう! ⑤

引き続き、「腰痛を緩和・予防しよう」ということで、今回は「腰痛に良くない座り方」「腰痛対策の座り方」について紹介します。

腰痛に良くない座り方

- 横座り(床)…床に座るときは正座が主ですが、正座は結構辛いものですよね。そのため、おしりを横にずらした横座りをしてしまいがちです。腰痛対策の座り方としては最も悪い座り方です。体を不自然に傾けている訳ですから、腰や背中ではバランスをとるために、歪み腰や背中に大きな負担を与えてしまい腰痛の原因になってしまいます。
- 椅子の高さが合っていない…高さの合っていないイスも腰に負担がかかってしまい良くありません。
- クッションが柔らかい椅子…腰が沈み込むようなイスや、ソファも腰痛対策としてはあまり良くありません。腰や体がイスに沈み込んでしまい、細かな姿勢調整が出来ません。不自然な姿勢を続けている状況となってしまいます。
- そして、一番は長時間、同じ姿勢で座っていることが腰痛を引き起こす原因となります。

そこで 腰痛対策の座り方

椅子に座る場合は深く腰かけ、
背筋を伸ばし、アゴを軽く引く

お腹に軽く力を入れ、
上半身は良い姿勢で座ること

浅く腰掛けたり、背もたれにもたれない
ようにする(床にしっかり足を着地させる)

また、良い椅子の高さは座って床に足の裏をぴったりつけた際に、膝頭が椅子の座面よりわずかに高い状態が良いと言われてます。正しい姿勢で座るといことは大変ではありますが、お腹や背中に筋力がつくことでも腰痛の予防に繋がります。出来る範囲から意識して実践していきましょう。

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!
【10月4日(金)地鎮祭執行】

今後の予定をこちらの広報誌にて
随時お知らせしていきます。

職員募集

施設就職説明会

- 平成25年11月9日(土)
- 平成25年12月14日(土)
- 平成26年1月18日(土)
- 平成26年2月8日(土)
- 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。

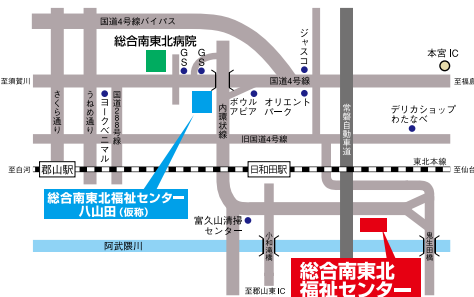
お問い合わせは

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10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 生活習慣病を予防しよう

鮭の味噌マヨネーズ焼き



効用

- ・鮭は身が赤いので、赤身魚と勘違いされやすいですが、白身魚です。白身魚にしては脂質が多めで、この脂質にはイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸を豊富に含んでいます。これらは、血栓を予防し、血管を拡張する作用があります。
- ・鮭はビタミンDやB群類も豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めて骨の老化を防いだり筋肉の機能を維持する作用があります。

材料

- (4人分)
- 鮭.....4切れ
 - 料理酒.....適量
 - 玉ねぎ.....40g
 - マヨネーズ.....40g
 - 味噌.....20g
 - パセリ.....4g
 - (付け合せ)
 - レタス.....60g
 - トマト.....中1/2個

作り方

- ① 鮭は料理酒をふっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。付け合せのレタス、トマトを切る。
- ③ みじん切りにした玉ねぎとマヨネーズ、味噌を合わせる。
- ④ 鮭に③の味噌マヨネーズを塗り、表面が少しこんがりするまで焼く。
- ⑤ 鮭とレタス、トマトを盛り付けて出来上がり。

ひとくちメモ

～イコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸を上手に摂ろう～
鮭は1尾丸ごと使い切ることができる魚です。イコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸は脂質に多く含まれるため、アルミホイルで包む蒸し焼きや小麦粉をつけて焼く、ムニエル、揚げ物などがよいでしょう。汁物にしてもおいしいので、シチューや粕汁もおすすめです。