



- 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

ケアハウス 南東北ライフケア館

～何を入れようかな？～

10月8日(土)と15日(土)の2日間、文化祭に出展する作品の創作活動を行いました。今年は、クラフトバンドを材料にして、実用的に使用できる小物入れに挑戦です。

作り始める前に、クラフトバンドの色を見て「この色の組み合わせはどうか？」「こっちの色にしようかな」と、手に取りながら悩んでいました。創作工程の中で一番苦戦したのが、小物入れの側面を編む作業でした。「こうすればいいんじゃない？」と参加した入居者さん同士でアイデアを出し合いながら、創作を進めました。最後にビーズやリボンで装飾して完成！！

初めて参加した入居者さんは、「初めて参加したけど、みんなと一緒にとても楽しかった」と創作を楽しんでいました。完成した小物入れを手に、「この色合いが素敵だね」「何を入れようかな？」と話し、作品の出来栄えに大満足の様子でした。



最新情報はホームページに掲載！

総合南東北福祉センター

ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



南東北日和田デイサービスセンター

～カラオケ大会！～

日和田デイサービスでは、午後の余暇時間に、定期的にカラオケ大会を行っています。

歌が好きな利用者さんは、毎回とても楽しみにしていて、「今日は歌えるのかい？」「いつもの歌、歌いたいなあ」と張り切ってマイクを握ります。周りの利用者さんも誘ってみると、「私は聴いている方がいいわ」と遠慮する利用者さんが多いのですが、いざ曲が流れると口ずさんで楽しんでいました。

職員が初めて聴くような曲で



も、利用者さんたちはみなさん知っていて、いつの間にか大合唱になっていました。歌が上手で、アンコールがかかる利用者さんもいました。

利用者さんと一緒に、いつも楽しい時間を過ごせるカラオケ大会。これからも継続して開催していきます。

障がい者支援施設 南東北さくら館

～美味しいテイクアウト～

9月14日(水)に、テイクアウト行事を行いました。

今回は、前回までとは違う店からテイクアウトしたため、利用者さんはメニューを選ぶ時点からとても楽しそうでした。施設では食べられないメニューがたくさんあり、「今回はステーキが食べたいな」と、食べる前からテイクアウトの日を心待ちにしている様子でした。

ステーキを注文した利用者さんは、「いや～美味しかった。今日は食べすぎちゃった」と満面の笑みで職員に話し、オムライスを食べた利用者さんは、職員の「美味しいですか？」という質問に親指を立てて頷いていました。参加した利用者さんは、皆さん満面の笑みでした。

「次はイカが食べたいな」とのリクエストもあり、次回のテイクアウトも盛況になりそうです。



ワンポイント リハビリ

お口の健康は、万病を予防する!?

口腔・嚥下機能について知識を深めよう!

今回は、前回に引き続き「自宅でできる運動療法」ということで口腔機能の低下と嚥下機能の低下に関する運動を紹介します。ぜひ、10月号で紹介した④首の筋肉をほぐす運動と今回紹介する運動を合わせて行ってください。

また、自分がどの部分の機能が低下しているか知りたい場合や、肩こり、誤嚥・呼吸機能の体操をしたい場合は10月号をご覧ください。



舌の協調性運動

舌の動きを良くする

①パタカラ体操

「パ!タ!カ!ラ!」とはっきりと10回発音しましょう。
唇と舌を大きく大きく動かします!

②舌の協調性運動

舌先でホップタを左右に10回押しましょう。

③舌の筋肉を強化する運動(飲み込みを良くする運動)

「スプーン」などを用いて、舌を強く押し付ける運動を10回行い、舌圧を高めましょう。



舌の筋肉を強化する運動

飲み込みに必要な筋肉を鍛える

①喉の筋肉を鍛える運動

舌を出し、前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう。

②顎の筋肉を強化する運動

顎の下に指を入れ、顎を引き続けながら、指で前方へ力を加える運動を3秒間、5回行いましょう。

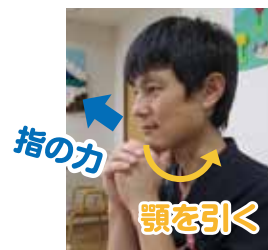
◆参考文献

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

～栄養・嚥下編～ 総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人



舌の筋肉を強化する運動



顎の筋肉を鍛える運動

相談室より

郡山市配食サービス活用事業をご存じですか?

65歳以上の在宅のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯に属する方で、心身の疾病などにより食事の調理が困難な方に対して、栄養状態の改善と見守りを目的とした「昼食」の宅配を行います。

配食サービス日

月曜日～金曜日のうち希望する曜日
※土曜・日曜・祝日・年末年始は除く

利用料

1食あたり：400円

利用にあたって

申請を希望される場合は調査を行います。

～食事づくりにお困りの高齢者の方へ～

普通食、塩分制限食、カロリー制限食、やわらか食など、ご利用者様の希望や病状に合わせた食事を提供できます。



お問い合わせ

ご利用に関する相談、お問い合わせは、南東北日和田居宅介護支援事業所

Tel.024-958-4551、または、日和田・西田高齢者あんしんセンターTel.024-958-6878まで



出口が見えない新型コロナウイルスの流行の中、免疫力に関心を深めた方も多いことでしょう。そもそも免疫とは、“疫病から免れる”つまり伝染病に打ち勝つための身体のシステムです。免疫力は、18～20歳をピークに自然と低下していきます。免疫力の強さは白血球の元気の良さで決まり、白血球にダメージを与えてしまう要因は「ストレス」「偏った食生活」「睡眠不足」「加齢」です。免疫に関わる細胞の6割以上が腸内に存在するといわれており、腸内環境を改善することで免疫力アップにつながります。

ここでは、免疫力をアップするために今すぐ食べたい食品を紹介します。

第1位

ヨーグルト

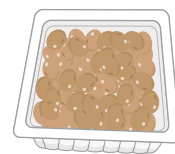
乳酸菌やビフィズス菌といった「善玉菌」が多く含まれており、腸内環境を改善します。



第2位

納豆

納豆菌が大腸に届くと乳酸菌などのエサになり、腸内細菌の活動をサポートします。



第3位

生姜

繊維が豊富で、腸内環境を改善するとともに体を温める効果があります。



その他に、長ネギ、にんにく、きのこ類、みそ、レバー、わかめ、ブロッコリースプラウトなども免疫力アップに効果があり、冬場に向けて、食卓に取り入れながら免疫力アップを目指しましょう。

さつま芋サラダ

便秘の改善におすすめ

【材料(4人分)】

- さつま芋 160g
- キュウリ 40g
- レーズン 20g
- マヨネーズ 40g
- 塩 適量
- こしょう 適量



【作り方】

- ①さつま芋はゆでて、熱いうちに潰しておきます。
- ②キュウリは、薄い輪切りにして塩もみし、出てきた水気はよく絞ります。
- ③ボウルに①と②、レーズン、調味料を入れて混ぜ合わせたら完成です。

11月 イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

11月2日(水) 文化祭

南東北ロイヤルライフ館

11月2日(水) 文化祭
11月16日(水) 回転寿司
11月30日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

11月14日(月) 回転寿司

南東北日和田デイサービスセンター

11月2日(水) 文化祭
11月7日(月)～11月12日(土) セレクトシャンプー
11月14日(月)～11月19日(土) 飲み物フェア(紅茶)
11月15日(火) お寿司の日

通所事業所 南東北さくら館

11月1日(火)～11月2日(水) 文化祭見学・文化祭
11月3日(木)～11月5日(土) クイズ大会
11月7日(月)～11月12日(土) 創作活動
11月11日(金) お寿司の日
11月14日(月)～11月19日(土) 運動会
11月21日(月)～11月26日(土) クッキング
11月28日(月)～11月30日(水) マルシェ、クイズ大会

南東北ライフケア館

11月5日(土) 出張コーヒーサロン
11月6日(日) 映画鑑賞会
11月10日(木) お寿司の日
11月13日(日) カラオケクラブ



日和田見聞録 2022年11月1日発行

- 発行/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: st.welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷/石井電算印刷株式会社