



- 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プステーション
- 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

## 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

### ～母の日感謝祭～

5月7日(土)に、母の日感謝祭を開催しました。

職員が各棟を回り、利用者さんと玉入れをしました。玉を入れるカゴには『長寿祈願』と書いた紙を貼り、いつまでも健康に過ごせるよう願掛けをしました。利用者さんは、カゴをめぐらして元気いっぱいお手玉を投げて楽しんでいました。

玉入れの後には、職員から日頃の感謝を込めて、女性の利用者さんにアルバムをプレゼントしました。受け取った利用者さんは「ありがとう、とても嬉しいです」「大切にします」と話し、喜んでいました。



## 2022年度 新入職員インタビュー

- ① 名前(よみがな)所属事業所
- ② 仕事への意気込み・目標
- ③ 『他人に自慢できること』



① **土手本 美流**  
(どてもと みはや)  
南東北さくら館



- ② 少しずつでも早く仕事を覚えて、利用者さんに頼りにされるような職員になりたいです。
- ③ 自慢できることは「起こされるまでずっと寝れる」ことです。

① **國分 法雄**  
(こくぶん のりお)  
通所事業所 南東北さくら館



- ② 早く仕事と職場環境に慣れ、利用者様の為に貢献したい。そして、「介護」の真髄が理解できる人材になりたい。
- ③ 根っからの「旅」好き。全都道府県制覇。作曲が趣味であり、その日印象に残った人・場所などについて曲にしてしまう時がある。

① **吉田 ひかり**  
(よしだ ひかり)  
南東北ライフケア館



- ② 利用者さん、職員の皆さん、そして自身とまっすぐ向き合いながら、精一杯頑張ります。辛いことがあっても笑顔を忘れず業務を全うしたいです。
- ③ 我慢強いところ  
負けず嫌いなところ

① **五十嵐 健人**  
(いがらし けんと)  
南東北ロイヤルライフ館・事務



- ② 仕事を早く覚え、与えられた仕事を最後までやりきりたいです。
- ③ 何事にも挑戦することが出来ることです。

## 通所事業所施設 南東北さくら館

### ～かすみ草の種まき～

通所事業所南東北さくら館でかすみ草の種まきを行いました。最初にかすみ草の花言葉を紹介します。かすみ草には「無垢の愛」「感謝」「幸福」という意味が込められており、皆の幸せを願って植えました。

“いい花にはいい肥料を”ということで、プランターに栄養満点な有機肥料を入れてポツポツと指で土に穴を開け、そこに4～5粒位のかすみ草の種を利用者さんに入れてもらいました。「粒が小さすぎて何粒入れたか分からないよ」「俺が入れたのちゃんと育つといいな」「かすみ草の種ってこんなに小さいのね、初めて見たよ」と初めての体験をする利用者さんも。「元気に育ってね！」「沢山お水あげるよ」「大きくなってね」と、今後の成長が楽しみです。



# ワンポイント リハビリ

## 知ろう!学ぼう!糖尿病!

心筋梗塞や脳卒中のもとである糖尿病を知って予防しよう!

～糖尿病の予防と治療(運動療法特別号)～

前回、糖尿病の治療法に運動療法や食事療法、薬物療法をお伝えしました。今回は、運動療法特別号としてどんな運動をしたらよいか紹介します。

### ◆糖尿病の運動療法

運動をすると、血中の糖分が細胞に取り込まれ、血糖値を下げられます。是非、運動を習慣化し取り組んでいきましょう！  
運動療法は、有酸素運動と筋トレが基本です。

### ◆有酸素運動

※1日あたり合計で20～30分の運動で小汗をかく程度にしましょう！

- ①自宅周辺もしくはプールでウォーキング
- ②ジム・デイサービスなどで自転車こぎ運動
- ③踏み台昇降運動
- ④ペットボトル腕振り運動



①ウォーキング



③踏み台昇降運動



④ペットボトル腕振り運動

### ◆筋力トレーニング

筋力をつけると、血液の循環が良くなり相乗効果が見込まれます。筋力トレーニングをするときは、呼吸を意識しましょう。回数は、10回1セットから始め、徐々に3～4セットを目安に増やしていきましょう。最初は、無理せず自分にあったセット数にしましょう。

#### ◆参考資料:

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑥糖尿病 総合南東北福祉センター 理学療法士

### “継続は力なり”

- ①スクワット(膝がつま先から出ないように)  
呼吸:腰を下げる時に吐く、上げる時に吸う。
- ②ひざ伸ばし運動(タオルを膝の下に入れ膝を伸ばす)  
呼吸:膝を伸ばす時に吐き、力を抜く時に吸う。
- ③かかと上げ運動(かかとを下げる時はゆっくりと行う。)  
呼吸:かかとを上げる時に吸う、下げる時に吐く



①スクワット



②ひざ伸ばし



③かかと上げ

### ◆運動の注意点

- (1)薬物療法中は、食前の運動は控えましょう！低血糖症状によりめまいなど起きる恐れがあります。
- (2)痛みがある場合は無理せずに中止し、かかりつけの医師や理学療法士にご相談を。
- (3)糖尿病の症状(口渇感、体重減少、易疲労性、頻尿など)の症状がある場合も近くの医療機関に受診をおすすめします。

## 相談室より

## 南東北さくら館 生活介護【菜の花】

南東北さくら館の生活介護 菜の花では創作を中心にいろいろな活動を行っています。  
牛乳パックを使った手作りハガキを利用して七夕の短冊や運動会のメダルなどもつくりました。文化祭や作品展に向けて大きな壁画作りなど活動内容は様々です。季節に合わせた飾り作りもしています。完成した飾りはさくら館の中に色とりどりに飾られています。

また水耕栽培やプランターを利用した野菜作りもしています。作った野菜はみなさんとクッキング。お昼ごはんに美味しくいただきます。

ご利用希望の方、興味を持っていただいた方はぜひご相談ください。



お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員:遠藤、永山  
TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

# ヘルパーステーションだより

## 「見守りの援助とは？」

南東北日和田ホームヘルパーステーション



訪問介護サービスには、食事や入浴、排泄などの介護を行う「身体介護」と掃除や洗濯、買い物などの生活の支援を行う「生活援助」の2つのサービスがあります。

「見守りの援助」は、その中でも「身体介護」に含まれ、利用者さんの自立を後押し、ADL 向上の観点から、単にやってあげるのではなく、安全に配慮しつつ寄り添って一緒に行う支援になります。「見守りの援助」に該当する行為の例として、「認知症等の高齢者がリハビリパンツやパット交換の見守り・声かけを行うことにより、一人で出来るだけ交換し後始末ができるように支援する。」「洗濯物を一緒に干したりたたんだりすることにより自立支援を促すとともに、転倒予防等のための見守り・声かけを行う。」「移動時、転倒しないように側について歩く（介護は必要時だけで、事故がないように常に見守る）」などがあります。

「見守りの援助」を実施する際には、まず、利用者さんの出来る・出来ない・介助すれば出来ることをしっかりと見極めた上で、利用者さん・ご家族さんのニーズに応じて、担当のケアマネージャーへ相談しています。

これからも私達ヘルパーは、利用者さんが可能な限り、自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、利用者さんの支援に精一杯努めていきます。

参考：「訪問介護におけるサービス行為ごとの区分等について」  
老計第10号 厚生労働省



### いんげんのえごま和え

脳を活性化  
させたい方に  
おすすめ

#### 【材料(4人分)】

- いんげん 160g
- 人参 20g
- えごま 7g
- 砂糖 12g
- しょうゆ 16g



#### 【作り方】

- ①いんげん、人参をゆでる。
- ②えごま(じゅうねん)をよくすりつぶす。
- ③すりつぶしたえごま(じゅうねん)に砂糖、醤油を混ぜる。
- ④いんげん、人参とタレを合わせて完成。

2022年  
6月

## イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

- 6月15日(水) 父の日
- 6月18日(土) 外出ツアー
- 6月29日(水) クッキングクラブ



### 南東北さくら館

- 6月1日(水)・6月8日(水) テイクアウト
- 6月15日(水)・6月22日(水)
- 6月29日(水)

### 南東北日和田デイサービスセンター

- 6月6日(月)～6月11日(土) 漢字クイズ
- 6月13日(月)～6月18日(土) 父の日感謝祭
- 6月20日(月)～6月25日(土) 飲み物フェア(カルピス)  
セレクトシャンプー

### 通所事業所 南東北さくら館

- 6月1日(水)～6月9日(木) 創作活動「てるてる坊主作り」
- 6月8日(水)～6月14日(火) スイーツツアー「スターボックス」
- 6月10日(金)～6月16日(木) クイズ大会
- 6月17日(金)～6月23日(木) イントロ・ドン
- 6月24日(金)～6月30日(木) クッキング「サイダーカクテル」

### 南東北ライフケア館

- 6月5日(日)・6月19日(日) 映画鑑賞会
- 6月10日(金) 口腔ケア教室
- 6月12日(日) カラオケクラブ
- 6月13日(月) 出張コーヒーサロン
- 6月23日(木) 外出ツアー



### 日和田見聞録 2022年6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