



- 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

障がい者支援施設 南東北さくら館

～ 運動会 ～

5月25日(水)に『運動会』を開催しました。

今年は3年ぶりに、施設内のホールに集まって行いました。利用者さんは紅組・白組に分かれ、代表者2名の開会宣言でスタートです。

最初の競技は『玉入れ』です。思うように入らず苦戦しながらも、「入れ、入れ、入れ」と声を掛け合って戦いました。

次の競技は『ボール運び』です。大・中・小のボールから好きな大きさを選び、抱きかかえてボールを運ぶ競技です。しっかり握っていたはずなのに、コロコロとボールに逃げられてしまい、あたふたしてしまったり笑いが止まらなくなったりと、大騒ぎの競技でした。

結果は2種目とも白組が勝利し白組の優勝でしたが、勝ち負けに関係なく、利用者さんは目いっぱい体を動かし、大きな声を出して、久しぶりの運動会を思いっきり楽しみました。



南東北日和田デイサービスセンター

～親子丼の実演を行いました～

6月13日(月)の昼食に、親子丼の実演を行いました。

厨房の職員が目の前で卵をといて、煮込んだ具材を卵とじにし、アツアツの親子丼を提供しました。周囲は美味しそうなおいでいっぱいになり、利用者さんは口々に「温かいのは美味しいね!」と話し、舌鼓を打っていました。いつもは昼食を残してしまう利用者さんもお代わりをして食べていました。「出来立てでとても美味しい」「また食べたい」と大好評で、大半の利用者さんが完食し、あっという間に完売してしまいました。

「次回の実演は何かな?」と、早くも次回を楽しみにしている利用者さんもありました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～足湯最高!!～

5月20日(金)に、入居者さんが心待ちにしていた『足湯ツアー』で、磐梯熱海へ出掛けました。

この日は、とても気持ちの良い足湯日和でした。足湯に向かう車中では、「子供の時、出来物を治すために連れて行ってもらった」という入居者さんの思い出話を聞きました。

現地に到着すると、さっそく靴を脱いで、少し熱めの足湯に入りました。「お湯が熱いけど、慣れると大丈夫だね」と、しばらく新緑の景色を眺めて過ごしました。「足湯に浸かると身体までポカポカ温かくなるね」「足湯に浸かりながらビールを飲んだら最高だね」「今度は、温泉に入って、美味しい昼食を食べて、お土産も買いたいわ」と、心残りがある入居者さんもありましたが、日頃の疲れがとれて心も身体もリフレッシュできました。



ワンポイント リハビリ

糖尿病(日常生活の中での工夫)

糖尿病の予防や改善には、規則正しい生活を心がけることが必要です。
生活習慣をひと工夫し糖尿病の改善や予防につなげましょう！

今回の内容

- ① カロリー計算してみよう。
- ② 運動は普段の生活活動から見直しましょう。
- ③ 目標を立てたり、記録をつけたりしましょう。

1. カロリー計算をしてみよう

糖尿病の予防や改善には運動が大切です。しかし、“運動はちょっとな…”や“時間がない”と感じている人もいます。そこで、炊事や洗濯などの普段の家事動作がどのくらいの運動量であるかを知ること、運動に対する意識が変わるきっかけとなればと思います。

インターネット上には、家事や運動、農作業などのカロリー計算が簡単できるサイトがありますので、参考にしてみてくださいいかがでしょうか。

2. 運動は普段の生活活動から見直しましょう

普段の生活を活動的にすることは、特別に運動をすること以上に重要です。

例えば…

- ・部屋を整理・整頓する
- ・掃除機掛けの時に膝の屈伸運動をする
- ・駐車場は少し遠くの場所を選ぶ
- ・なるべく階段を使う



なるべく
階段を使う

3. 目標を立てたり、記録をつけたりしましょう

●目標を立てる

いきなり大きな目標を立ててもなかなかうまくいきません。まずは日常生活の中で無理のない目標に設定し、成功体験を積み重ねていきましょう。

・目標の立て方のコツ

具体的に(達成したときの自分のイメージを思い浮かべる)、数値をあげて、難易度はちょっと難しく、現実的に達成可能な所をめざし、期日を決めて行うことが重要です。

もし達成できなかった場合は、難易度を下げたり、やることを少なくし、もう一度挑戦してみましょう！

「継続は力なりです！」



●記録をつける

食事内容や体重・血圧・血糖自己測定(SMBG)は、1型糖尿病やインスリン治療中の2型糖尿病、糖尿病合併妊娠あるいは妊娠糖尿病で主に推奨されています。また、運動に関しても実施日や内容を記録することが大切です。

しかし、記録をつけるのは大変だと思います。記録のつけ忘れ防止のために、携帯電話のアラーム機能などを活用しましょう。



自己記録表(ノート)を用いて
食事や運動などに際して記録する

アプリや歩数計を使う

◆参考文献

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック 糖尿病編
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

相談室より

南東北さくら館 長期入所について

長期入所者定員

50名

対象利用者(利用要件)

18歳以上65歳未満で市町村より支給決定を受けている方
(主に身体に障がいをお持ちの方)障害支援区分4~6の方(50歳以上の方は区分3~)

申し込み方法

施設所定の入所申込書に必要な事項を記入していただき、下記の①~③までの書類を準備の上、郵送もしくは直接施設事務所までお持ちいただき受け付けをお願いいたしております。なお、申込用紙の郵送を行っておりますのでお問い合わせください。

- ①入所申込書
- ②障害福祉サービス受給者証の写し(障害支援区分が分かるもの)
- ③身体障害者手帳の写し ※FAXでの申込みはできませんのでご了承ください。

利用の希望・
質問等ございましたら、
下記までお気軽に
お問い合わせください。



お問い合わせ

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)



暑くてじめじめした時期になってきました。この時期は夏場(6月~8月)に多く見られる細菌性食中毒が多く発生します。細菌の種類としてサルモネラ菌、カンピロバクター、ウエルシュ菌、セレウス菌、黄色ブドウ球菌、腸管性出血性大腸菌(O-157、O-111)などがあげられます。代表的な症状として、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱があり、症状の激しさや食事から発症までの時間は原因物質によって異なります。

《細菌が増殖する3条件》

栄養: 食品の残りや汚れが細菌にとって栄養源となります

水分: 細菌は食品中の水分を利用して増殖します。

温度: ほとんどの細菌は10~60℃で増殖し36℃前後でもっともよく発育します。この3つの条件がそろい、時間が経つと細菌が増殖し食中毒が発生する可能性が高くなります。

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

●細菌をつけない=洗う

細菌を食品につけないよう調理前は手や調理器具を洗いましょう。また肉や魚には細菌がついている可能性があるため、他の食品に細菌がうつらないよう、食材が変わるごとに洗いましょう。加熱しない食品を先に取り扱うのも1つの方法です。

●細菌を増やさない =低温で保存する

細菌は10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。冷蔵庫や冷凍庫などを利用して細菌を増やさないようにしましょう。生鮮の食材や総菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。解凍するときは自然解凍ではなく電子レンジを利用しましょう。

●細菌をやっつける=加熱処理

食品は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済の食品でも食べる際には再加熱するようにしましょう。ふきんや、調理器具、スポンジなども洗剤でよく洗ってから使用しましょう。熱湯による殺菌や台所用消毒剤も効果的です。殺菌した後は、しっかり乾燥させましょう。

子供や高齢者など抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足で体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。市販の下痢止めなどをむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。規則正しい生活をおくるよう心掛け、元気に過ごしましょう。

キュウリとワカメの酢の物

むくみ解消、
疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

キュウリ 120g 酢 20g
カットワカメ 4g 砂糖 8g
カニかま 40g しょうゆ 12g



【作り方】

- ①キュウリは薄く輪切りにし、塩(分量外)で軽くもみます。カットワカメは水でもどしておきます。カニかまは食べやすい大きさに切ります。
- ②酢・砂糖・醤油を混ぜ合わせておきます。
- ③キュウリとカットワカメは水気をよく切り、カニかまと②と和えて完成です。



日和田見聞録 2022年7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

7月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館	
7月9日(土)	七夕祭り
7月16日(土)	クッキングクラブ
7月23日(土)	外出ツアー
南東北さくら館	
7月6日(水)	納涼祭
7月23日(土)・7月27日(水)	「箱の中身はなんだろな?」ゲーム
7月30日(土)	
南東北日和田デイサービスセンター	
7月4日(月)~7月9日(土)	セレクトシャンプー
7月11日(月)~7月16日(土)	納涼会
7月18日(月)~7月23日(土)	飲み物フェア(リンゴ・ミカンジュース) リズム体操
通所事業所 南東北さくら館	
7月1日(金)~7月2日(土)	クイズ大会
7月4日(月)~7月9日(土)	DVD鑑賞会
7月6日(水)~7月9日(土)	スイーツツアー
7月11日(月)~7月16日(土)	創作活動「七夕祭り」
7月18日(月)~7月23日(土)	チェアボウリング
7月25日(月)~7月30日(土)	クッキング「かき氷」
南東北ライフケア館	
7月3日(日)・7月17日(日)	映画鑑賞会
7月10日(日)	カラオケクラブ
7月22日(金)	外出ツアー
7月26日(火)	お茶会

