



- 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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～鬼は外！福は内！～

2月8日(水)に、節分の行事を行いました。

まず、鬼に扮した職員が各棟を回って、利用者さんには豆に見立てたボールを鬼に向かって投げてもらいました。ボールを投げる際は「鬼は外！福は内！」と大きな声を掛けながら投げ、笑顔で楽しみながら厄払いをしました。

豆まきの後には、鬼と一緒に記念撮影をしました。こちら笑顔が絶えない撮影となりました。行事の最後として、おやつ時間にケーキバイキングを行いました。4種類の中から好きなケーキを3個ずつ選んでもらい、みんなで食べました。「今日は楽しかった」「ケーキ甘くて美味しい」と大好評でした。

厄を払い、美味しいケーキを食べ、大満足の節分となりました。



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>



障がい者支援施設 南東北さくら館

～節分～

2月8日(水)に、節分の『豆まき』を行いました。

鬼に扮した職員が登場すると、利用者さんは豆を投げて厄払いをしました。豆をまいた利用者さんは「今年も健康に過ごしたい」と話し、「今年こそは、外にお出かけできると良いな」と願い事をする利用者さんもありました。その他にも、「職員さんは、今年どんな一年にしたい？」など、お互いの抱負を話し合ったりしていたようです。

また、2月3日(金)の昼食には、節分の特別メニューで『太巻き』を食べました。その話をしている利用者さんもいて、「太巻き寿司美味しかったなー」「職員さんは家でどんな恵方巻食べたの?」「こんな恵方巻食べたいなー」と大変盛り上がっていました。

楽しく厄払いをして、元気に過ごせそうです。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～コーヒー&あま～い酒で乾杯!!～

2月4日(土)に『出張コーヒーサロン』を行いました。

今回は、淹れたてコーヒーの他に甘酒も提供しました。久しぶりの甘酒は、「美味しいね」「身体が温まる」「お肌が綺麗になっちゃうから、もう一杯お替りいただこうかな」と好評でした。

皆さん、終始和やかな雰囲気ですalonを楽しんでいました。



ワンポイント リハビリ

医食同源

医食同源とは、健康の増進のためには医療も食事でも本質的に同じで、ともに重要とする考え方です。つまり、毎日の食事があなたの身体を作っています。食事バランスを整えて、健康的な身体を作りましょう！

セルフチェック！あなたの食事バランスはいかがでしょう？⁽¹⁾

いろいろな物を食べる、つまり食品摂取の多様性が高いと食事バランスが良いと考えられています。

あなたは次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお伺いします。

 <input type="checkbox"/> 魚介類 生鮮、加工品を問わずすべての魚介類	 <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜類 にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマトなどの色の濃い野菜
 <input type="checkbox"/> 肉類 生鮮、加工品を問わずすべての肉類	 <input type="checkbox"/> 海藻類 生・乾物を問いません
 <input type="checkbox"/> 卵 鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む	 <input type="checkbox"/> いも類
 <input type="checkbox"/> 牛乳 コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く	 <input type="checkbox"/> 果物類 生鮮、缶詰を問わず トマトは緑黄色野菜
 <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 豆腐・納豆などの大豆を使った食品	 <input type="checkbox"/> 油脂類 油炒め、天ぷら、フライパンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理
1点：ほぼ毎日食べる 0点：[2日に1回] [1週間に1～2回] [ほとんど食べない]	合計 点

平成28年、国の食生活指針⁽²⁾を一部紹介します。毎日の食事を作る際に参考にしてください。

1. 多様な食品を組み合わせる、調理方法が偏らないようにする。
2. たっぷりの野菜と毎日の果物でビタミンやミネラル、食物繊維をとること。
3. 緑黄色野菜や豆類、小魚などでカルシウムを十分にとること。
4. 脂肪は質と量を考えて動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく摂ること。
などが示されています。

7～10点：食品摂取の多様性が高い

4～6点：食品摂取の多様性がやや低い

0～3点：食品摂取の多様性が低い

食品摂取多様性が低い(7点未満)と低栄養や身体機能低下を招く可能性があります。

また毎日、無理なくたくさんの食材を摂取するために、ひと工夫として貝たくさんの味噌汁がおすすめです。わかめや豆腐、人参、ほうれん草、きのこなどを細かく刻み、少しずつたくさんの食材を入れることで、味噌汁だけでたんぱく質やミネラル、食物繊維などをバランスよく摂れるでしょう。

◆参考資料

(1) 理学療法ハンドブック シリーズ12 栄養・嚥下 公益財団法人日本理学療法士協会発行

(2) 厚生労働省HP 平成28年6月改定「食生活指針」

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

ケアハウス南東北ライフケア館のご紹介です！

ケアハウス とは？

ケアハウスとは、自立した生活の送れる60歳以上の方を対象とした食事・お風呂付の高齢者アパートです。

ケアハウス南東北ライフケア館の全50室ある居室は、広々とした2DKタイプとお庭付きのワンルームタイプがあります。同施設内にあるホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスを利用することが可能で、サポートを受けながら生活することができます。新型コロナウイルス対策として、環境消毒の徹底や、密集・密接の防止のため間隔をあけてお食事をしていただくなど、感染対策に取り組んでいます。

南東北ライフケア館では現在、入居者を募集中です。ご見学は随時対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL: 024-968-1018(直通) 小堤・藤宮・吉田

こづみ ふしみや よした

花粉症について



花粉が飛ぶ季節が近づいてきました。花粉症の症状が現れやすいのが鼻と目です。

鼻の症状としては、くしゃみ・鼻水・鼻づまりがあります。風邪の症状と間違われやすいのですが、風邪なら1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が続いてしまいます。目の症状としては、目のかゆみ・目の充血があります。

セルフケア

- ・花粉飛散情報に注意する
- ・上着は表面がツルツルした素材の物を着る
- ・帰宅したら玄関で花粉をよく払い、うがいをして鼻をかむ
- ・花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない
- ・掃除をこまめにする e t c

「花粉症かな?」と思ったら、自分で判断せずに近くの医療機関を受診することをお勧めします。昨今は、コロナウイルスの蔓延により、多くの方が手洗い・うがい・マスクの着用をすることで予防されていると思いますが、油断せずに自分の身体を大切にいきましょう。



豚肉のキムチ炒め

疲労回復
したい方
におすすめ

【材料(4人分)】	白菜キムチ	80g
豚バラスライス	ごま油	4g
ニラ	しょう油	4g
もやし	塩	1.2g
玉ねぎ	こしょう	0.4g



【作り方】

- ①豚バラ肉をフライパンでよく炒める。
 - ②玉ねぎ、もやしを①に加えしっかり炒める。
 - ③豚肉にしっかり火が通ったら、白菜キムチを入れ炒める。
 - ④ニラを加えさっと炒め、ごま油、調味料で味を整える。
- ※白菜キムチの味加減によっては調味料を調整して下さい。



日和田見聞録 2023年3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

MARCH 3月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 3月1日(水) ひな祭り
- 3月25日(土) クッキングクラブ

南東北日和田デイサービスセンター

- 3月1日(水) ~ 3月7日(火) ひなまつり
- 3月13日(月) ~ 3月18日(土) レクリエーション「都道府県クイズ」
- 3月20日(月) ~ 2月25日(土) 飲み物フェア(ゆず湯)
- 3月27日(月) ~ 4月1日(土) セレクトシャンプー

通所事業所 南東北さくら館

- 3月1日(水) ~ 3月4日(土) 壁面飾り創作
- 3月6日(月) ~ 3月11日(土) ひな祭り
- 3月13日(月) ~ 3月18日(土) ボウリング大会
- 3月20日(月) ~ 3月25日(土) アルバム作り
- 3月27日(月) ~ 3月31日(金) ビンゴ大会

南東北ライフケア館

- 3月4日(土) 出張コーヒーサロン
- 3月5日(日)・3月19日(日) 映画鑑賞会
- 3月12日(日) カラオケクラブ

