



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

～今日の出来事「手形・足形」～

利用者さんの手形と足形を利用して、各棟で文化祭の展示用作品を制作しました。

A棟では、ハロウィンのカボチャやお化けを作りました。どのお化けにもこやかに微笑んでいて、可愛らしいものばかりです。利用者さんの日々の笑顔が、作品にも映ってしまったようです。また、モミジやイチョウの葉っぱに手形・足形をつけて、秋の紅葉狩りを表現しました。

B棟では、手形と足形でネズミやウシ・トラ・ウサギなどを作り、十二支の干支を制作しました。利用者さんは、自分の手形・足形をぐるぐると回しながら「サルに見えるかな？」「ニワトリだ、酉だね」「俺の足はウシなのか？」と、出来上がりを見ながら楽しく制作しました。文化祭に向けて、素晴らしい作品が出来上がりました。



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>



ケアハウス 南東北ライフケア館

～介護保険制度の説明会を行いました～

10月8日(金)に、日和田・西田高齢者あんしんセンターの職員を講師に迎え、入居者さんを対象とした介護保険制度の説明会を行いました。

説明会では、介護保険制度の申請の仕方や認定までの流れなどを説明し、参加した入居者さんは、メモを取りながら熱心に聞いていました。また、すでに介護認定を受けている入居者さんも参加して、自分がどのようなサービスを利用しているのか改めて確認する機会となりました。説明会の後には、「やっぱり知っておくと安心だね」と話していました。

これからも、各種の手続きや身の回りのことに関する説明会を開催し、入居者さんの生活をサポートしていきます。



南東北日和田デイサービスセンター

～ボウリング大会～

9月6日(月)～9月11日(土)に、ボウリング大会を行いました。

ボウリングの玉は小さくて軽いものを用意し、プラスチックのピンをめがけて投げていきます。なかなか、ストライクやスペアを出すのは難しいようで、みなさん悪戦苦闘していました。

スペアを取る利用者さんは一日に数人いましたが、ストライクは毎日一人か二人で、本当に難しそうでした。ストライクを取った利用者さんはとても嬉し　そうで、周りの利用者さんも自分のことのように一緒に喜んでいました。

利用者さん同士親交を深めながら、身体も動かして、とても盛り上がったボウリング大会になりました。



看護部 から

うつの原因



うつは心のバランスを保つ脳内物質、セロトニンの不足によって起こる病気です。
セロトニンはプラスの感情とマイナスの感情のバランスを整え、精神を安定させる役割を持つ、とても重要な物質です。
セロトニンは脳内物質ですが、9割は腸内で作られています。
腸内環境を整えて、セロトニンを増やすよう心がけましょう！

ワンポイント
リハビリ安全・安心なスポーツで健やかな生活を
～子どもとスポーツ～

スポーツ障害の予防(代表的なスポーツ前のチェックと予防法)その2

※痛みが出たり、痛みが増す時は運動を速やかに中止し、まずは医師などにご相談ください。

【内側型野球肘】

・スポーツ前のチェック

肘の曲げ伸ばしで、動きの制限や痛みがでます。
肘を曲げて指が肩につくか、肘が伸びきるか、
痛みがないか、チェックしましょう。(写真①②)

・予防法①:前腕前面のストレッチ(写真③)

手の平を前に向けて肘を伸ばした状態で、20秒
間キープを3セット。

予防法②:胸を張るエクササイズ(写真④)

胸をしっかり張った姿勢が取れるように、でき
るだけ大きく動かす運動を10回3セット。

①



②



③



④



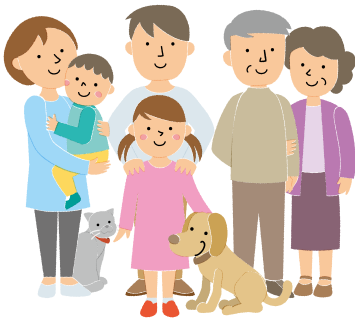
参考資料:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑤スポーツ
総合南東北福祉センター 理学療法士

相談室より

『特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?』

対象者

要支援1～2
要介護1～5 のいずれかの介護認定を受けている方



部屋は22床ございますが、緊急時利用のための部屋も1床(静養室)ございます。利用者さんの状態や家族の事情(介護している方の病気や告別式参列など)があり、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合にご利用が可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いのため、7日間(どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間)を限度とします。テレビ・ナースコール・空調完備です。トイレは設置されておりませんが、ポータブルトイレと移動式洗面台の設置は可能です。

★利用のご希望・ご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。

お気軽に
お問い合わせ
ください



お問合せ

南東北ロイヤルライフ館 横田(よこた)・永田(ながた)
TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

「車イス用体重計寄贈」

10月12日(火)、『福島県計量協会』から南東北さくら館に、車イス用体重計が寄贈されました。

計量協会では7年に一度全国大会を開催し、その中で全国の福祉施設へ車イス用体重計を寄贈してきました。今回は、福島県の障がい児者福祉施設協議会の推薦により南東北さくら館が選ばれましたが、新型コロナウイルスの影響で大会への参加が困難なため、施設で直接寄贈品を受け取りました。

操作説明を受けた後、施設から感謝状を贈呈しました。

利用者さんの体調管理に欠かせない貴重な機器ですので、大切に使用していきます。



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 事務担当

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。



日和田見聞録 2021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

2021年
11月

イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

11月4日(木) 文化祭

南東北ロイヤルライフ館

11月4日(木) 文化祭
11月20日(土) 外出ツアー
11月24日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

11月1日(月)～11月15日(月) 紅葉ドライブ
11月16日(火)・11月25日(木) 娯楽クラブ「ボウリング大会」

南東北日和田デイサービスセンター

11月1日(月)～11月6日(土) 文化祭
11月8日(月)～11月13日(土) 脳のトレーニング
11月15日(月)～11月20日(土) 飲み物フェア(抹茶ミルク)
11月22日(月)～11月27日(土) アロマ風呂

通所事業所 南東北さくら館

11月1日(月)～11月6日(土) 創作活動「玉入れ作り」
11月8日(月)～11月13日(土) 運動会
11月15日(月)～11月20日(土) 焼き芋
11月22日(月)・11月30日(火) 通所ワイナリー
11月24日(水)～11月27日(土) お楽しみ飲み物(ぶどうジュース)
11月23日(火)・11月29日(月) 映画鑑賞会

南東北ライフケア館

11月7日(日)・11月21日(日) 映画鑑賞会
11月12日(金) 寿司昼食
11月14日(日) カラオケクラブ
11月25日(木) 転倒予防教室

栄養管理担当

11月1日(月)・11月3日(水) 通所さくら館 麺の日
11月16日(火)・11月19日(金)
11月20日(土)・11月25日(木)
11月4日(木)・11月26日(金) 日和田デイサービス デザートフェア
11月8日(月)～11月13日(土) すしバイキング
11月15日(月) 郷土料理の日(長野)
11月16日(火)・11月19日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 選択メニュー