



- 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12日(水)に『母の日感謝祭』を行いました。

体操のお兄さんに扮した職員が各棟を回って準備体操をした後、利用者さんと玉入れをしました。どの利用者さんも力いっぱい球を投げ、日ごろのストレスを発散できているようでした。その後、“母の日”にちなんで、職員から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」「かわいいね」と喜んでいました。

おやつの中にはケーキバイキングを行い、「色とりどりきれいだね」「もう一つ食べたいな」と、美味しそうに食べていました。

皆で身体を動かし、美味しいものも食べて、充実した母の日感謝祭となりました。



通所事業所 南東北さくら館

～鯉のぼり～

5月3日(月)～8日(土)の一週間、4月の行事で制作した『鯉のぼり』をフロアの壁に飾っていきました。

4月に鯉のぼりを制作していたので、利用者さんは「いつ飾るの?」「どこに飾るの?」と気になっていたようです。興味津々の表情で、職員と一緒に鯉のぼりに模様を付けたり、好みのデザインにデコレーションしたりして、個性的な鯉のぼりが次々と壁に貼られていきます。

鯉のぼりは、梅雨時期に男児の出世と健康を祈るため、江戸時代の武家で始まった端午の節句の飾りが始まりだといわれています。

壁に飾る作業でも、利用者さんはできる範囲で一生懸命に手伝ってくれました。天気の良い日が続いていて、気持ちのいい風に乗って鯉のぼりも飛んでいきそうです。



ヘルパーステーションだより

「災害時の対応について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

災害時の対応について、勉強会を開催しました。

自然災害には地震、津波、豪雨などがあり、未曾有の災害『東日本大震災』では、多くの被害がありました。今後も、『首都直下地震』や『南海トラフ巨大地震』などの大規模な災害が、近い将来に発生すると予測されています。今、私たちにできることは、それらの災害から身を守るために備えることです。

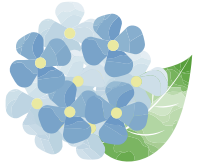
勉強会では、主に地震発生時の心構えや避難・安否確認の方法、防災備蓄について学びました。また、訪問中に災害が起きた場合の対応について、マニュアルを再確認しました。

今後も利用者さんの安全を第一に考え、災害時でも適切な対応ができるように努めていきます。



2021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 **蜂谷 晃規** (はちや こうき)
南東北ロイヤルライフ館
- ② ひとつひとつ仕事を覚えていき、利用者さんとコミュニケーションをとりながら、一人前の職員になれるように努力していきます。
- ③ 柔道をしていました。趣味で筋トレもしているので、力は人並み以上にあると思います。



- ① **笹川 璃里香**
(ささがわ りりか)
南東北さくら館
- ② 6月までには、ある程度仕事を覚えて独り立ちできるようにしたい。利用者さんともっと仲良くなりたい。
- ③ 自慢できることは、「枝豆を食べるのが速い」ことです。



- ① **横田 愛海** (よこた あみ)
南東北ロイヤルライフ館
- ② 利用者さんの思いを読み取れるような介護ができるようになりたいです。
- ③ 手話で自己紹介や短い文章を表せます。



- ① **新田 陽向** (にした ひなた)
南東北さくら館
- ② 早く仕事を覚え、黙々と働きたい。
- ③ 人に自慢できることは優しさです。これから仕事を続けるためには、辛くなることもあるだろうけれども、優しさを忘れずに頑張れたら良いと思います。



- ① **三瓶 拓登** (さんべい たくと)
南東北ロイヤルライフ館
- ② ひとつひとつの動きを早く覚え、一日でも早く職員の皆さんの力になりたいです。
- ③ 声の大きさ。我慢強さ。



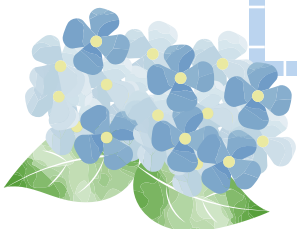
- ① **永山 夏美** (ながやま なつみ)
南東北さくら館・生活相談員
- ② 右も左も分からない状態ですが、精一杯頑張ります！
- ③ 小さいころから習字を習っていて、師範を目指して勉強中です。



- ① **石田 星凧** (いした せな)
通所事業所南東北さくら館
- ② 利用者様に喜んでいただけるサービスを提供する。
- ③ 人一倍元気があります！部活でテニスをやっていたので、体力に自信があります。



- ① **小島 千鶴** (おじま ちづる)
南東北さくら館・事務
- ② 少しでも早く仕事を覚え、役に立つようになる。
・電話の相手や受付に来る人たちを覚える。
・何事にも早く気づき、率先して業務をとり行う。
- ③ 今までに数々の資格を取得してきたこと、コミュニケーション力が高いことだと思います。



ワンポイント リハビリ

脳卒中になっても『笑顔』でいきいきと ～自宅でできる簡単な体操～

脳卒中予防には有酸素運動が効果的です。日頃から運動する習慣をつけましょう。
筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることも重要です。



【運動を行う際の注意点】

- ・ストレッチは、無理にのばしたり反動をつけたりせずに行いましょう。
- ・痛みが出たり痛みが増したりする場合は、速やかに中止しましょう。

ストレッチ

<腕のばし運動:写真①>

・手のひらを合わせて天井へ突き上げます。1日2分間行うと効果的です。



筋力トレーニング

各体操の持続時間:15秒～20秒

反復回数:12回～15回

(秒数や回数は、あくまで目安です。自分が「ちょっときつい」と感じる程度が効果的です。)

<ブリッジ運動:写真②>

・ひざを立てた姿勢から、お尻を持ちあげます。

<ふとももあげ運動:写真④>

・ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



<ひざのばし運動:写真③>

・ひざをまっすぐになるまでのばします。

<かかとあげ運動:写真⑤>

・壁や椅子などにつかまって、かかとをあげてつま先で立ちます。



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②脳卒中 ※1市橋憲明 運動療法学 第2版 2014 pp.198-199,pp.225
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

インゲンのゴマ和え

疲労回復・
美肌作りにおすすめ

【材料(1人分)】

- インゲン 40g 醤油 5g
- ニンジン 5g 砂糖 3g
- 炒りゴマ 4g



【作り方】

- ①インゲン、ニンジンをゆでる。
- ②炒りゴマをよくすりつぶす。
- ③に砂糖、醤油を混ぜる。
- ④インゲン、ニンジンに③を合わせて完成。

2021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16日(水) 父の日感謝祭
- 6月23日(水) クッキングクラブ
- 6月26日(土) 外出ツアー

南東北さくら館

- 6月2日(水)・6月9日(水) 外食テイクアウト
- 6月16日(水)・6月23日(水)
- 6月30日(水)
- 6月24日(木)・6月29日(火) 園芸クラブ

南東北日和田デイサービスセンター

- 6月7日(月)～6月12日(土) レクリエーション「ゲートボール」
- 6月11日(金)・6月26日(土) 歯科衛生士来所
- 6月14日(月)～6月19日(土) 歌謡曲カラオケ大会
- 飲み物フェア(抹茶ミルク)
- 6月21日(月)～6月26日(土) アロマ風呂(フローラルブーケ)

通所事業所 南東北さくら館

- 6月1日(火)～6月5日(土) イントロドン
- 6月7日(月)～6月12日(土) てるてる坊主作り
- 6月14日(月)～6月19日(土) ボウリング
- 6月21日(月)～6月26日(土) 七夕飾り作り
- 6月28日(月)～7月3日(土) パズルで脳トレ

南東北ライフケア館

- 6月6日(日)・6月20日(日) 映画鑑賞会
- 6月16日(水) 口腔ケアについての勉強会

栄養管理担当

- 6月5日(土)・6月7日(月) 通所さくら館 麺メニューの日
- 6月12日(土)・6月28日(月) 日和田デイサービス デザートフェア
- 6月16日(水) リクエストメニュー
- 6月18日(金)・6月22日(火) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
- 6月21日(月) 父の日メニュー



日和田見聞録 2021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