



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

運動会

5月26日(水)に運動会を開催しました。感染対策のため、今年は規模を縮小し、『玉入れ』と『借り物競争』の2種目を実施しました。

『玉入れ』は、向日葵・山茶花棟チームと福寿草・紫陽花棟チームの2チームで対戦しました。上手に次々とかごに球を入れる利用者さんもいれば、一向に入らず、かごを持つ職員に命中させてしまう利用者さんもいて、「痛っ!」「かごに入れてえ～」と叫ぶ職員の姿に、笑いが止まらないようでした。どちらのチームもほぼ同数の接戦でした。

『借り物競争』は、借り物の名前が書いてあるカードを引いて、テーブルに並べられた借り物の中から探してゴールする競技です。中には職員の名前が書いてあるカードもあり、職員を見つけられずにゴールできなかった利用者さんがいて、とても悔しがっていました。いち早くゴールできた利用者さんには、手作りのメダルが手渡されました。

小規模な運動会ではありましたが、笑いが絶えず盛り上がった、楽しい運動会となりました。



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>



南東北日和田デイサービスセンター

～盛り上がった運動会～

5月17日(月)～22日(土)に運動会を開催しました。利用者さんの競技『新聞紙でボール投げ』と、職員の余興として17日～19日は『お尻相撲』、20日～22日は『お尻で風船割り』を行いました。

『新聞紙でボール投げ』は、新聞紙を好きな大きさにちぎって丸め、箱に入れてもらう競技です。制限時間は1分間で、テーブル対抗で行いました。限られた時間の中で、新聞を小さくちぎって投げる利用者さん、大きいボールを作って確実に箱に入れる利用者さんと、それぞれのやり方で箱をいっぱいにしていました。同じテーブルの利用者さん同士で協力して、頑張りました。

職員の『お尻相撲』『お尻で風船割り』では、職員への声援や笑い声が絶えませんでした。

とても楽しい運動会になりました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～元気に朝の体操を行っています！～



週に3日、月・木・土曜日の朝に体操を行っています。自由参加で、希望する入居者さんに集まってもらい実施しています。

最初に深呼吸から始め、首をゆっくりまわしたり手足を動かしたりして、体を温めます。次に、手を交互に入れ替えるグーパー体操など、脳を使う体操を行います。最後にラジオ体操をして終了です。

参加した入居者さんには、「体操は楽しいね」「体を動かす機会が少なくなったから、ありがたい」と好評です。参加人数は、10人程度の日もあれば多い日は20人近くになることもあり、入居者さん同士、笑顔で楽しみながら体を動かしています。

体を動かすことは、認知症予防にも効果があります。また、体操の時間が入居者さん同士の交流の場にもなっているので、これからも続けていきたいと思っています。

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 ～みんなでスポーツをしよう!～

7月には、スポーツの祭典である『東京オリンピック』が開催される予定となっています。今回はスポーツやオリンピックをテーマにお伝えします。

まず、言葉の定義として[“スポーツ(アメリカ英語: sports、イギリス英語: sport)”とは、一定のルールに則って勝敗を競ったり、楽しみを求めたりする身体活動などの総称。あるいは、古くから人間の欲する体の動きにおける尊い営みである。(Wikipediaより)]

「“オリンピック”は4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。スポーツを通じた人間育成と世界平和を究極の目的とし、夏季大会と冬季大会を行っています。(東京都オリンピック・パラリンピック準備局HPより)」と記されています。

また、オリンピックシンボル(五輪マーク)はオリンピックムーブメントの活動を表すとともに5つの大陸の団結、さらにオリンピック競技大会に世界中から選手が集うことを表現しています。

5つの輪は世界の大陸を表しています。アジア、ヨーロッパ、アフリカ、南北アメリカ、オセアニアの5大陸の団結は、世界中の国々が仲良くなることを象徴しています。そして、このシンボルをかかげるオリンピック競技大会は、世界中から選手が集まって技を競いあい、友好を深める大会であることを表現しています。

色については、青、黄、黒、緑、赤の5色に、旗の地の白を加えた6色があれば、世界の国々の国旗をほとんど描けることから、世界の団結を表すためにこの色を選んだということです。

そのスポーツをすることで得られるものの一例として、

【生涯スポーツの獲得】【新たな人生目標】【社会との繋がり】が挙げられます。

【生涯スポーツの獲得】

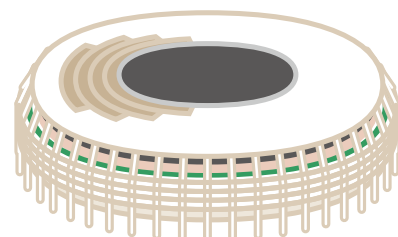
心身の健康維持や増進、爽快感や達成感、生活の質(QOL)の向上など

【新たな人生目標】

目標や記録への挑戦、スポーツ技能の向上、大会への出場などの目標

【社会との繋がり】

新しい仲間づくり、交流、コミュニケーション、地域とのつながりなど



TOKYO

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
Wikipedia、東京都オリンピック・パラリンピック準備局HP、
公益財団法人 日本オリンピック委員会HP

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特徴

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。特別養護老人ホームや障がい者支援施設が併設されており、多くの入居者さん達と交流する機会があります。また、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でき、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。

ご見学は火・水・金 18時30分から対応しております。

お気軽に
お問い合わせ
ください



お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL024-968-1018(直通) 小堤・薄井・佐藤

こづみ うすい さとう



IBSとは『過敏性腸症候群』のことです

ストレスなどが原因で、慢性的に下痢や便秘、腹痛を繰り返す疾患のことで、ストレスの多い現代社会で急増している病気の一つであり、日本人の5～10人に1人がIBSに当てはまると推定されています。

IBSがほかの下痢や便秘と大きく違うのは、腹痛やお腹の張り、お腹が何となく気持ち悪い、お腹が鳴るといった腹部症状を伴うことです。

IBSの 治療法

1. 食事療法

下痢を繰り返している場合は、香辛料や冷たい飲料物、脂っこいものなどは避けます。

乳製品やアルコールも下痢の原因となる可能性があるため、控えたほうが良いでしょう。

便秘を繰り返している場合は、香辛料など刺激の強い食品は避けつつ、水分や食物繊維を多く摂れるような食事を心がけていきます。

2. 運動療法

適度な運動は腸の働きを整える効果が期待できるほか、気分転換やストレス解消にもなります。体操や散歩などの軽い運動を生活に取り入れましょう。

3. 薬物療法

食事療法や運動療法で症状が改善しない場合は、医師による薬物療法が用いられます。

※IBSは、自己流の対処を続けているだけでは治りにくい病気です。医療機関で適切な診断と治療を受けることが大切です。



豚しゃぶサラダ

【材料(1人分)】

豚バラ肉 50g ミニトマト 2～3個
万能ネギ 1g ドレッシング 適量
レタス 30g 片栗粉 5g

【作り方】

- ①豚肉に片栗粉を薄くまぶして茹でます。茹であがったらザルにとって冷まします。この時に冷水につけない方が柔らかく仕上がります。
- ②レタスはよく洗い、一口大にちぎります。
- ③ミニトマトは半分に切ります。
- ④豚肉が冷めたら、レタスの上に豚肉を盛り、上から万能ねぎを散らします。
- ⑤さらにミニトマトを盛り付け、好みのドレッシングをかければ完成です。



夏バテ
予防に
おすすめ



日和田見聞録 2021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

2021年
7月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

7月3日(土) 外出ツアー
7月7日(水) 七夕祭り
7月10日(土) クッキングクラブ

南東北さくら館

7月1日(木) ～ 7月7日(水) 美術クラブ「七夕飾り付け」
7月21日(水) 納涼祭

南東北日和田デイサービスセンター

7月1日(木) ～ 7月7日(水) 七夕まつり
7月12日(月) ～ 7月17日(土) 飲み物フェア(カルビス)
7月19日(月) ～ 7月24日(土) 漢字クイズ
7月26日(月) ～ 7月31日(土) アロマ風呂(ラベンダー)

通所事業所 南東北さくら館

7月1日(木) ～ 7月3日(土) 創作活動「七夕飾り付け」
7月5日(月) ～ 7月10日(土) イントロドン
7月6日(火) ・ 7月9日(金) スイーツツアー
7月12日(月) ・ 7月15日(木) 園芸活動「花壇と畑の手入れ」
7月19日(月) ～ 7月24日(土) クッキング「かき氷」
7月26日(月) ～ 7月31日(土) 納涼祭「スイカ割りゲーム」

南東北ライフケア館

7月4日(日) ・ 7月18日(日) 映画鑑賞会
7月9日(金) お茶会
7月29日(木) 転倒予防教室

栄養管理担当

7月1日(木) ・ 7月9日(金) 通所さくら館麺メニュー
7月10日(土) ・ 7月13日(火)
7月21日(水) ・ 7月26日(月)
7月6日(火) おすすめメニュー
7月6日(火) ・ 7月22日(木) 日和田デイサービスデザートフェア
7月7日(水) 七夕メニュー
7月9日(金) ・ 7月13日(火) ロイヤルライフ館・さくら館複式献立
7月15日(木) 通所さくら館お楽しみ献立
7月28日(水) 土用丑の日

