



- 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

ケアハウス 南東北ライフケア館

～今日の出来事 「お正月飾り」～

12月10日（金）に、創作活動でお正月飾りを制作しました。

クラフトバンドで作った花の形を土台にして、折り紙で作った『祝い亀』や『祝い鶴』、梅の花をモチーフにした『水引き』などで装飾しました。

参加した入居者さんは、「クラフトバンドで作る花の色は何色にしようかな」「お正月っぽく、赤と白にしようかな」「扇子の色の組み合わせはどうか」と悩みながら制作していきましました。中でも、水引きで作る梅の花に苦戦して「難しいな、花の大きさがバラバラで上手くできない」と、何度もやり直していました。

苦労して完成させたお正月飾りを見て、「こんなに素敵にできて良かった」「良い年になりそう」と完成度にとっても満足している様子でした。



障がい者支援施設 南東北さくら館

「回転寿司だー」

11月8日(月)と11日(木)の昼食で『回転寿司』を楽しみました。

ネタはマグロ・サーモン・蒸しエビ・鯛・海苔巻き・いなり寿司の6種類です。特設の回転レーンが回り始めると、「マグロ、マグロちょーだーい」「鯛だって、鯛が食べたーい」と注文する大きな声が飛び交い、にぎわいました。利用者さんは大喜びで、大きな口を開けてパクパクと一皿、二皿と食べていました。

お腹いっぱいになった利用者さんは、「10皿も食べたよ～」「俺は12皿だね」「鯛、おいしかったね～」と、食べた皿の枚数を数えながら満足そうに笑っていました。最高記録は、なんと17皿！本人は自分の食欲に驚きながらも、肩を揺らして大喜びしていました。

久々のお寿司をお腹いっぱい食べて、笑顔もいっぱいでした。



南東北日和田デイサービスセンター

「おいしいお寿司」

11月9日(火)の昼食に、お寿司を提供しました。毎年行っている行事ですが、お寿司は人気メニューのため、利用者さんは何日も前からとても楽しみにしていました。

いよいよ当日。厨房の職員も、板前さんの格好をして準備万端です。今年は、マグロ、サーモン、蒸しエビ、タイ、たまごロールを一皿に盛りました。お代わり自由とあって、たくさんの利用者さんが何度もお代わりをしていました。「こんなに美味しいお寿司をたくさん食べられて、とっても幸せ」「今日はごちそうだね」と皆さん大喜びで、お腹いっぱいになるまで堪能していました。

また来年も、美味しいお寿司を用意して、利用者さんに喜んでもらいたいと思います。





新年のごあいさつ

社会福祉法人 南東北福祉事業団 理事長
渡 邊 一 夫

明けましておめでとうございます。

令和4年、西暦2022年の年頭のご挨拶を、社会福祉法人南東北福祉事業団・理事長 渡邊一夫より謹んで申し上げます。

昨年は、年の初めからロックダウンや緊急事態宣言など、新型コロナウイルス感染症関連のニュースが世界を席巻しました。日本においては、東京オリンピック・パラリンピックが1年延期され無観客による開催となるなど、全国民の活動の制限や自粛、出入国制限、飲食・観光業等の不況などで、経済に与える影響は計り知れない状況となっています。また、今回の世界的なパンデミックにより、私たちの生活様式を新たなものに見直す必要に迫られました。リモートによる会議、在宅勤務、3密の回避、学生のWeb授業、都道府県を跨ぐ移動・帰省の自粛など、経験のない変化にとまどいつつも多くの対応が求められました。このような社会生活が脅かされる状況の中でも、当事業団においては、徹底的な感染防止策を行い、利用者さんが必要とする良質なサービスを絶やすことなく、各地域において事業を継続しています。

新型コロナウイルスのパンデミック下とはいえ、昨年の明るい話題としては、東京オリンピックの柔道を始め、選手の皆さんの頑張りで日本の金メダル数が世界3位となりました。また、野球ではアメリカメジャーリーグのMVPを獲得した大谷翔平選手の二刀流の大活躍、ゴルフでは松山英樹選手のアジア人初のマスターズ制覇などがありました。また、学問の世界では、真鍋淑郎博士がノーベル物理学賞を受賞するなど、日本人の活躍が世界に注目された年となりました。

政治においては、アメリカ合衆国では、共和党のトランプ大統領から民主党のバイデン大統領に代わり、日本においては、菅内閣から第100代岸田内閣に代わりました。昨年は、政治的変革の年でありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの国民が医療の重要性を再認識することとなりました。今後、社会における医療・介護・福祉のあるべき姿勢が問い直されることになると思われます。

昨年2月には福島県沖で最大震度6強の地震、7月に静岡県熱海で大規模な土石流の発生、10月には首都圏で最大震度5強の地震、12月にも山梨県と和歌山県で最大震度5強の地震が発生するなど、近年は地震・台風などの自然災害が多発するようになりました。緊急時、災害発生時の対応マニュアルやハード面の整備などの必要性が増してきていますので、周辺環境を見直し、改めて防災・減災体制の強化に努めていきます。

このような厳しい社会環境の中でも、南東北グループ全体では職員数約8,500人、事業所数100施設を超えるまでになりました。全国展開する医療・介護・福祉の総合企業体として、新型コロナウイルス感染症から地域社会を守る献身的な活動も含め、社会に貢献するグループとして、各界各層から高い評価と信頼をいただいています。これもひとえに、支えていただいた地域の皆様、関係者の方々のご助力のおかげであると共に、職員一人ひとりの日々の努力の賜物であり、この場をお借りして心から感謝申し上げます。また、南東北福祉事業団としては、初めての取り組みである障がい者グループホーム「(仮称)南東北ライフステップ八山田」が本年4月のオープンを目指して建設されています。

昨年の12月には、総合南東北病院が創立40周年を迎えました。今後は、新型コロナウイルス感染症以後の医療・介護・福祉の必要性がますます高まるでしょう。節目の年に際して改めて創業時の気持ちに立ち返り、職員一同、南東北グループの理念である『すべては患者さん・利用者さんのために』の使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、更なる地域貢献に努め、昨年にも増して尽力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉法人南東北福祉事業団 常務理事

菊 地 弘

新年あけましておめでとうございます。

今年も、利用者様にとってさらに良い年でありますように、職員一同、精一杯支援して参ります。昨年は、新型コロナ感染予防に明け暮れた年でありました。利用者様、ご家族様にはご不自由をおかけしました。安全・安心な施設運営のため、面会制限や度重なるPCR検査等ご協力していただき感謝申し上げます。おかげさまで、当福祉センターはじめ法人全体でクラスターの発生は防ぐことができました。昨年の12月からは、対面での面会や日常生活上かかすことのできない事柄での外出を再開してきました。面会されている様子を拝見すると、良かったなあと安堵します。当たり前のことができない不自由さ、できるようになってきたことの喜びを痛感しました。幸せとは、身近なところにあるんですね。

令和4年はどのような年になるのか、世界で猛威を振るっているオミクロン株が日本国内でどうなるのか？感染予防対策を引き続き講じていくことには変わりありません。高齢施設の利用者様、職員は3回目のワクチン接種が1月から開始予定です。また、当法人の新規の事業として、郡山市八山田にある特別養護老人ホームグランプラス八山田の近くに、共同生活援助事業所「南東北ライフステップ八山田」が4月1日に開所します。『すべては利用者さんのために』という団是のもと、皆様が当たり前の暮らしができるよう、引き続きご支援させていただきます。



特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 施設長

石 部 英 宣

新年あけましておめでとうございます。2022年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日頃より、当施設をご利用いただき、心より御礼申し上げます。当施設も皆様方のお力添えをもちまして、無事に新春を迎えることができました。誠にありがとうございます。

さて、今年の干支は寅年（とらどし）ですが、虎は、毛皮の模様から前身が夜空に輝く星と考えられていた存在であり『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。利用者さんに満足度の高い介護サービスを提供し続けていくためにも『決断力と才知』を意識しながら行動していきます。

2020年から続く新型コロナウイルス感染症は、変異株の出現により、世界的にみても厳しい状況に終わりが見えてきませんが、このような厳しい状況だからこそ、人と人とのつながりがより大切なものになってくるのだと思います。当施設におきましても、今年一年、人と人とのつながりを大切に、皆様からより信頼していただける施設を目指して頑張っております。

末筆ながら、みなさまのご多幸とご健康をご祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もよろしくお願い申し上げます。



障がい者支援施設南東北さくら館 施設長

高 荒 淳

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方には、日頃より温かいご支援ご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、感染症の話題を耳にしない日はないという日々が続いていますが、コロナ禍だからこそ困難を乗り越え、使命を全うすることが重要なことです。

私事ですが釣りが趣味で、その中で「バックキャスト」という言葉があります。道糸を前方の狙ったところまで届けるためのキャストがフォワードキャスト、準備のために反対の後方にキャストするのが「バックキャスト」です。最近では、SDGsでも使われる言葉で、思考法では「ありたい姿／あるべき姿」を描き、そこから逆算して“いま何をすべきか”を考える方法です。『すべては利用者さんのために』いま何をすべきか、ご利用者様への更なるサービスの質の向上と人材育成、地域貢献活動など、先を見据えてICT化を促進するとともに、職員が知恵を出し合い、新しい施設運営のあり方に試行錯誤しながら取り組んでいます。

結びとなりますが、皆様の益々のご発展とご健勝をご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いいたします。

ワンポイント リハビリ

「知ろう! 学ぼう! 脳卒中」

～寒くなってきた時こそ注意! 脳卒中を予防しよう～

前号でもお伝えした通り、寒くなってきたときこそ脳卒中に注意しなければなりません。今回は、その脳卒中の予防についてお伝えします。脳卒中の原因は、いずれも血管にあります。特に高血圧には注意が必要です。血圧を適正に保つために、

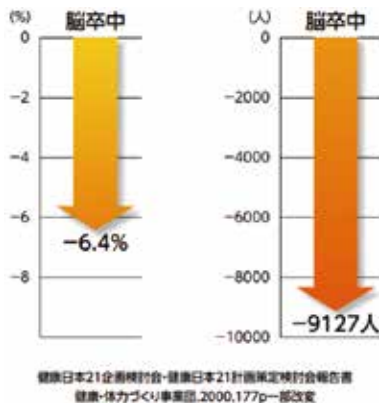
- ①運動習慣をつける。
- ②食生活を改善する。
- ③日ごろから血圧の管理をきちんとすることが大切です。

中でも血圧管理で注目してほしいのは、下の血圧(拡張期血圧)です。

〇〇〇/〇〇〇[mmHg]

上の血圧:収縮期血圧

下の血圧:拡張期血圧



下の血圧が2mmHg低下すると脳卒中へのかかりやすさが6.4%減少し、死亡者数も9127人減少するとの報告があります。

ですから、上の血圧だけでなく、下の血圧も気をつけて、脳卒中の予防に努めましょう。

また、日本脳卒中協会から脳卒中の予防10か条が提言されています。日ごろから適正な血圧を守るために、以下の10か条に気をつけてみましょう!

※不整脈:健康者の脈拍は一定のリズムをもっています。不整脈はそのリズムが一定ではなく、大きさにも違いがあります。

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
総合南東北福祉センター 理学療法士

脳卒中予防10か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 怖い残る
- 3 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持つ
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典:公益社団法人日本脳卒中協会

相談室より

虐待の種類と内容について

先月続き、今月は高齢者虐待の種類と、それぞれの行為の例を以下の表に示します。

虐待の種類	内 容	具 体 例
身体的虐待	高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴力を加えること。	○平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、火傷・打撲させる。 ○ベッドに縛りつけたり、意図的に薬を過剰に服用させたりして、身体拘束、抑制をする。
介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)	高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置など、養護を著しく怠ること。	○入浴しておらず臭いがする、髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。 ○水分や食事を十分に与えられていないことで、脱水症状や栄養失調の状態にある。 ○室内にゴミを放置するなど、劣悪な環境の中で生活させる。 ○高齢者本人が必要とする介護・医療サービスを、相応の理由なく制限させたり、使わせない。
心理的虐待	高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える行動を行うこと。	○排泄の失敗を嘲笑したり、それを人前で話すなどにより高齢者に恥をかかせる。 ○怒鳴る、ののしる、悪口を言う。 ○侮辱を込めて、子供のように扱う。 ○高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。
性的虐待	高齢者にわいせつな行為をすること又は高齢者をしてわいせつな行為をさせること。	○排泄の失敗等の罰として下半身を裸にして放置する。 ○キス、性器への接触、セックスを強要する。
経済的虐待	養護者又は高齢者の親族が当該高齢者の財産を不当に処分すること、その他当該高齢者から不当に財産上の利益を得ること。	○日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。 ○本人の自宅等を無断で売却する。 ○年金や預貯金を本人の意思・利益に反して使用する。

※その他、定義づけはされていませんが、高齢者自身による健康や安全を損なう行為を「セルフネグレクト(自己放任)」と呼ぶ場合もあります。

※参考:郡山市 高齢者虐待対応マニュアル

お問合せ

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 ☎024-958-4551
日和田・西田地域包括支援センター ☎024-958-6878



冬になると、いくら着込んでも冷えから体がこわばり、あちこちに不調が始めます。原因は、ホルモンバランスや自律神経、腸をはじめとする内臓や血液、筋肉など体の内側からのSOSです。温活で巡りのいい体を目指しましょう！

温活その①「うるおす」

乾きが招く問題：肌のトラブル、便秘、免疫力の低下など

温活その②「ゆるめる」

緊張が招く問題：血液の滞り、肩こりや腰痛、疲労、自律神経の乱れなど

温活その③「あたためる」

冷えが招く問題：むくみ、内臓機能の低下、婦人科系のトラブル、免疫力の低下など

「うるおす」「ゆるめる」「あたためる」10の習慣

1. 自分のストレスのもとに気づく
2. 息を吸う時間の倍の時間をかけて吐く
3. 紫外線、過度な運動、過労、大気汚染、大量飲酒を避ける
4. 体を休めるより、こまめに動いてみる
5. 腸内環境を整える
6. 日常にメリハリをつける
7. 今の自分の健康、不健康の基準を知る
8. 甘いものでストレス解消をしない
9. 筋肉ストレッチで血管をストレッチする
10. たんぱく質、良質な油を積極的に取り入れる



豆腐のきのこあんかけ

【材料(4人分)】

絹豆腐 1丁 ☆料理酒 20g
エノキタケ 20g ☆和風だし 5g
シイタケ 40g ☆砂糖 10g
シメジ 40g ☆醤油 20g
☆片栗粉 15g
☆万能ねぎ 4g

【作り方】

- ①豆腐は湯通しして温めておきます。
- ②エノキタケ、シイタケ、シメジは食べやすい大きさに切ります。
- ③☆の調味料、水180mlを鍋に入れてひと煮立ちさせます。
- ④②のきのこを加えて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器に豆腐を盛り、④をかけて、万能ねぎを盛りつけたら完成です。



腸の働きを整えたい方におすすめ

2022年
1月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

1月5日(水) 新年会
1月22日(土) クッキングクラブ



南東北さくら館

1月7日(金) 娯楽クラブ「団子差し」
1月8日(土) 新年会
1月11日(火)・1月13日(木) 美術クラブ「書き初め」

南東北日和田デイサービスセンター

1月6日(木)～1月12日(水) 新年会
1月17日(月)～1月22日(土) アロマ風呂(ひのき)
飲み物フェア(抹茶オレ)

通所事業所 南東北さくら館

1月4日(火)～1月8日(土) 創作活動「書き初め」
1月10日(月)～1月15日(土) レクリエーション「初詣」
1月17日(月)～1月22日(土) イントロドン
1月24日(月)～1月29日(土) 新年会「甘酒Bar」
1月31日(月) お楽しみレクリエーション

南東北ライフケア館

1月6日(木) 新年会
1月9日(日)・1月23日(日) 映画鑑賞会
1月16日(日) カラオケクラブ



日和田見聞録 2022年1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