



- 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

ケアハウス 南東北ライフケア館

～「良いお正月を迎えよう！」～

12月3日(土)に、お正月飾りの創作活動を行いました。

ストローや和紙を材料にを使って、壁掛けのお正月飾りを作っています。壁掛けの土台や梅の花、葉っぱなどを作りました。和紙で作った花はまるで本物の梅のようで、「上手に折ることができた」「その色はお正月のようで良いね」「細かく折ると綺麗に見えるよ」と、入居者さん同士で楽しく会話をしながら創作を進めていきました。最後に、水引きや南天、扇子などで華やかに装飾したら完成です！できあがったお正月飾りを手に、「来年も良い年を迎えられそうだね」と話し、さっそくそれぞれの居室の玄関に飾っていました。

皆さんの新年が、幸せな一年でありますように。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～「回転寿司」～

11月14日(月)に、回転寿司のイベントを開催しました。

感染対策でなかなか行事が開催できない中で、久しぶりに行う回転寿司イベントとあって、利用者さんはこの日を心待ちにしていました。

お寿司を食べた利用者さんは、「まだまだ食べたりないよ～」「すごく美味しかったから、またやってね」と、イベントを心から楽しんでいました。また、生魚が食べられない利用者さんは『ちらし寿司』や『稲荷寿司』を食べましたが、「ちらし寿司もすごく美味しいよ！」「ちらし寿司だけじゃ足りないから、お稲荷さんも食べたい」と、こちらも大好評でした。

利用者さんの喜ぶ姿を見た職員は、「苦労してセッティングして良かった」と達成感を感じていました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～「さつまいの茶巾絞り」～

デイサービスの畑で収穫した『さつまい』を使い、茶巾絞りを作りました。

さつまいは新聞紙に包み、寝かせて甘みを熟成させていましたが、食べごろになった頃合いで取り出し、料理に使用しました。

さつまいを洗って鍋で茹でると、色鮮やかに茹で上がりました。「調理を手伝いたい」という利用者さんの希望が多かったため、包丁で切ったり、皮をむいたり、マッシャーでつぶしたりと、それぞれの工程を手伝ってもらいました。砂糖と牛乳で甘く味付けをしてから、丸い茶巾絞りに形を整えました。「包丁で切るのが、楽しかったね」「また、やりたいなあ」「甘くておいしいよ」と、調理も味も好評でした。

今後も、収穫した野菜で料理を行う機会を作っていきます。





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



新年明けましておめでとうございます。

令和5年、西暦2023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。

昨年も、新型コロナウイルス感染症関連のニュースが毎日のように流れました。全国民の活動の制限や自粛、出入国制限、飲食・観光業の不況など、経済に与える影響は厳しいものとなっています。さらに、昨年2月に起きたロシア軍のウクライナ侵攻は、全世界を震撼させました。この紛争は、世界を巻き込み現在も続いています。戦火によっておびただしい数の人命が失われ、世界経済の根幹を成す食料・エネルギーの需給などにも重大な影響を与えています。地域社会にも、電力や燃料を始め多くの物価高騰により深刻な影響が出ています。また、在位70年のエリザベス女王が崩御され、日本においては、安倍晋三元首相が凶弾に倒れたことは痛ましいことでした。一年を通して、先行きの不透明な憂慮される出来事が目立ったように感じます。

明るい話題としましては、北京冬季オリンピックが開催され、日本の選手が過去最多のメダル18個を獲得しました。大リーグの大谷翔平選手は、投手で15勝、本塁打34本と、一昨年に引き続き大活躍でした。サッカーワールドカップでは、日本チームが強豪のドイツ・スペインに勝利しました。これらの活躍は、私たちに元気を与えてくれました。

南東北福祉事業団では、初めての取り組みとなる障がい者グループホーム「南東北ライフステップ八山田」が昨年4月にオープンし、安定した稼働に向けて努めています。また、東京都世田谷区の「東京リハビリテーションセンター世田谷」は、世田谷区当局と連携を強化し、こちらも安定稼働に向け着実に事業を進めています。

これらを含め、南東北グループ全体で各種施設の整備・運営を拡充するとともに、人材の育成を進め、医療・介護・福祉事業の更なる発展を実現してきました。現在では、グループ全体で職員数約8,500人、事業所数100施設を数えるまでになり、地域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や関係者の方々のご助力のおかげであるとともに、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、郡山市の総合南東北病院の移転・建て替えに向けた取り組みにつきましては、昨年11月に移転予定地である旧福島県農業試験場跡地の入札があり、無事に落札し土地を確保することができました。今後、新病院建設計画の策定を加速し、早期建設に向けて取り組んでいきます。

コロナ禍の厳しい環境の下、三度目の新年を迎えることとなりました。南東北グループの各施設は、地域の皆さんの安全・安心を確保するため、医療活動の維持・継続に努めてまいりました。さらに、介護・福祉施設におきましても、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提供し続けてまいりました。引き続き厳しい環境の中ですが、南東北グループの『すべては患者さん・利用者さんのために』の理念を胸に、本年も全職員が一丸となって、医療・介護・福祉の分野で力を尽くし、地域の皆様のために安全・安心な社会の実現に貢献してまいります。

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 常務理事兼事務局長 大 森 正 義

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、総合南東北福祉センター日和田、総合南東北福祉センター川俣、東京総合保健福祉センター江古田の森、総合南東北福祉センター八山田、東京リハビリテーションセンター世田谷を運営する私ども南東北福祉事業団に対し、格別のご支援、ご協力を賜りまして、心より感謝と御礼を申し上げます。

お陰様で大きな事故もなく、利用者さん共々、良い正月を迎えることができました。

又、昨年を振り返れば、福島県沖を震源とする自然災害の他、コロナ禍の冬季オリンピックの開催、さらには国民に夢と希望を与えたワールドカップにおける勝利等々、様々な出来事がありましたが、何といたっても新型コロナウイルス感染予防対策に終始した一年となってしまったなど感じております。

思い起こせば、日本国内で初めて新型コロナウイルス感染が確認されたのが、2020年1月のことでした。新型コロナウイルスとの戦いも今月で丸三年となり、4年目に入りますが、このような中にあっても、私たちは社会福祉法人として地域の福祉・介護の充実にも積極的に取り組み、住み慣れた地域で住み続けるための支援を実践し続けております。

「すべては利用者さんのために」という団是の下、更に信頼され選ばれる施設を目指して、職員一同が使命感と高邁な精神を持ち、地域貢献を果たすために誠心誠意取組んで参りますので、尚一層のご指導、ご鞭撻をお願い致しますと共に、皆様方の益々のご健勝とご発展をご祈念申し上げ、新年のご挨拶と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。2023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、当施設をご利用頂き、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。

昨年は、サッカーワールドカップ日本代表の活躍に感動と興奮で寝不足の日が続きました。皆様はご覧になられていたでしょうか？「個々の力」と「チームの力」を組み合わせ、強豪国に勝利する歴史的な瞬間を味わうことができました。「チームの力」では年齢層の高い選手が若い選手を鼓舞する姿も印象的でした。

当施設においても、同様に「個々の力」「チームの力」を最大限に発揮し、利用者さんの支援を行って参ります。

2020年から続く新型コロナウイルス感染症ですが、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、感染症の施設持ち込みを防ぐ取り組みを引き続き行いながら支援して参ります。

末筆ながら、みなさまのご多幸とご健康を祈念し、新年の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

新年あけましておめでとうございます。日頃より、当法人に対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

以前は、新年の挨拶というと顔を合わせる事が普通でしたが、現在ではマスクの着用、リモートの活用などが当たり前となり、人と人が対面して挨拶することが極端に減りました。私は趣味でよくバイクツーリングへ出かけるのですが、バイカーの中ではツーリングをしながら知らないもの同士でも左手を挙げて挨拶をする「ヤエー」というものがあります。一説によれば「ヤエー」いうのは本来「YEAH(イエー)」だったのですが、英語のスペル表記のミスで「YAEH(ヤエー)」になったとか。バイク乗りの挨拶「ヤエー」。私は個人的に良い文化だと感じます。人間関係が希薄になりつつある現代において「意識をして挨拶をする」言葉がある人間には重要なことです。

団是である『すべては利用者さんのために』。挨拶、接遇で襟を正し支援していくこと、そして皆様との「つながり」を大切にしながら新しい時代の施設を運営して参ります。

結びとなりますが、今後とも皆様の一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

ワンポイント リハビリ

お口の健康は、万病を予防する!?

口腔・嚥下機能について知識を深めよう!
「食事介助のポイント」～食事の際の注意点～

食事介助の注意点

①食べ物への興味を高める工夫

- ・食事の内容を見渡して今日のメニューを伝える。
- ・スプーンですくったものを見せる。



②なるべく自力での食事を促す

- ・自分でスプーンが操作できる場合は極力ご自身で行ってもらおう。
- ・食べ物を口元まで運び、口が前に出てくるのを待つ。



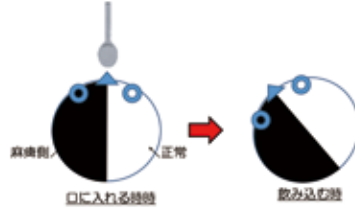
③一口量の調整

- ・最初は3～5g(ティースプーン1杯)から始め、様子を見ながら調整する。
- (一口量に関し参考ですが、対象者の親指の第1関節分が適量と言われています)



④口に入れる際の肩や首の向き

- ・首や肩の位置を左右対称にする。
- ・スプーンは本人の下方から近づけ、**あごが前に出ないように**注意する。(目安として、顎の下から約指3本分のスペースが適正です。)



- ・麻痺がある場合、スプーンは本人の真正面から口に運び、飲み込む際には麻痺側へ首を向ける。

⑤食事のペース配分

必ずのどぼとけが上上がったのを確認してから次の食べ物を入れる。



⑥誤嚥の予防と軽減

固形物(ごはんなど)と液体(水分)を交互に食べることで誤嚥を予防出来る。

⑦食後のチェック「あ～」と声を出してみよう!

食後に声がガラガラ声になってないか、口の中に食べ物が残っていないか確認する。食べたものが、戻らないように食後1～2時間は起きておいた方が良いでしょう。

◆参考資料

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
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

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)について

地域包括支援センターとは

高齢者の皆さんが住みなれた地域でいつまでも健やかに生活していけるように、介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援するところです。郡山市には、17箇所の地域包括支援センターがあり、当センターは日和田町・西田町全域を担当しています。

主に行う仕事

- ・介護に関する相談をはじめ、健康や福祉、医療や生活に関することなどの相談。
- ・自立して暮らせるように、状態にあった健康づくりや介護予防のお手伝い。
- ・お金の管理の不安や悪質商法に対して、制度や機関の紹介、虐待への対応を行い、高齢者の皆さんの権利を守る取組みをします。
- ・住みなれた地域で暮らし続けられるよう、地域の連携・協力体制を支えます。
- ・要支援1・2や総合事業対象者と認定された方の担当となり、ケアプラン(サービス利用計画書)を作成します。

例えば…

- ・介護保険について話を聞きたい(デイサービスやヘルパーを利用したい等)
 - ・一人暮らしで家事が難しく困っている
 - ・最近物忘れが目立ってきて心配だ
- というような、介護や高齢者に関する相談・困りごとがございましたらお電話下さい。

お問い合わせ

日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL:024-958-6878



その不調「冬バテ」かも



気温が下がり冬になると、さまざまな体調不良を覚える人が多いようです。

正式な医学用語ではありませんが、これを「冬バテ」といいます。冬バテはいろいろな原因で起こりますが、一番の理由は「寒暖差疲労」だと考えられています。

冬には、日中は比較的暖かくても夜になると急に冷え込んだり、暖房の効いた屋内と屋外の温度差が大きくなったりします。このように寒暖差が大きくなると、体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなるのです。頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなど、様々な不調の原因となります。

冬バテを解消するためには、自律神経の働きを整えることが大切です。

- 1 **耳ストレッチ** 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、5秒間ひっぱる。
耳の上、下、横でそれぞれ行う。
- 2 **呼吸法** ゆっくりした腹式呼吸を行う。
3秒かけて鼻から息を吸い、6秒かけて口から息を吐く。
- 3 **「3つの首」を温める** 首、手首、足首が外気にさらされると、
体温が下がりやすいため、しっかり温める。
- 4 **体内時計を整える** 朝、太陽の光を浴びる。朝食を食べる。
- 5 **適度な運動をする** 軽いウォーキングやラジオ体操、ヨガ、ストレッチ、など



タラのしモン焼き

生活習慣病予防・疲労回復におすすめ

【材料(4人分)】

タラ 60g×4切
塩 2g
こしょう 0.4g
レモン汁 40g

【作り方】

- ①塩・こしょう・レモン汁を混ぜ、タラを漬け込み下味をつけます。
- ②①を焼きます。
- ③皿に盛り、トマトやカリフラワー、レモンを添えて完成です。



日和田見聞録 2023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



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 1月4日(水) 新年会
1月18日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 1月7日(土) 新年会

南東北日和田デイサービスセンター

- 1月5日(木) 1月11日(水) 新年会
1月16日(月)～1月21日(土) 漢字クイズ
セレクトシャンプー
1月23日(月)～1月28日(土) 飲み物フェア(昆布茶)



通所事業所 南東北さくら館

- 1月4日(水)～1月7日(土) カルタ大会
1月9日(月)～1月14日(土) 新年会
1月16日(月)～1月21日(土) DVD鑑賞
1月23日(月)～1月28日(土) 書初め
1月30日(月)～1月31日(火) 紙飛行機漢字バトル



南東北ライフケア館

- 1月4日(水) 新年会
1月8日(日)・1月22日(日) 映画鑑賞会
1月14日(土) 出張コーヒーサロン
1月15日(日) カラオケクラブ

