



- 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

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10日(水)に、母の日感謝祭を開催しました。

職員が各棟を回り、利用者さんと一緒にレクリエーションとして『玉入れ』と『風船バレー』を行いました。玉入れでは、利用者さんが紅組と白組に分かれ、カゴを掲げた職員めがけて元気よく球を投げて込んでいました。風船バレーでは、風船を落とさないように利用者さん同士声を掛け合いながら、ラリーを続けていました。

レクリエーションの後には、日頃の感謝の気持ちとこれからの健康を願い、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。

利用者さんは「風船がきれいで楽しかった」「久しぶりにいい汗かいたよ」と笑顔で、とても喜んでいました。



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>



通所事業所 南東北さくら館

～花植え～

衣替えの季節となりました。もう皆さんは終わりましたか？

少しずつ暖かくなってきた5月、通所さくら館では、花壇の衣替えとして色とりどりの『マリーゴールド』を植えました。マリーゴールドは、風通しのいい暖かい場所であればよく育ち、花言葉は“健康”です。今年も一年、利用者さんと職員が何事もなく健康に暮らしていけるようにと、沢山のマリーゴールドを植えました。

利用者さんは、肥料を混ぜた栄養満点の土を職員と一緒に作り、「元気に育つなら、いい土を使った方が良いね」「綺麗な色だね」と自分たちで作った土に花を植えていきました。いつまでも、元気に咲いてくれることを願っています。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～愛を込めて・・・～

南東北ライフケア館では、食堂東側の中庭と入口の側に、花壇や畑のスペースを設けています。管理や手入れは有志の入居者さんをお願いしていますが、季節ごとの花や野菜の種・苗を植えて、愛情込めて育てています。

この時期は、花壇にはバラやパンジー、畑にはブロッコリーや大葉などが植えられていて、「大葉が育ったら、大葉味噌を作ろう」と育つのを心待ちにしています。たくさん収穫できたら施設の食事に提供される機会もあるため、入居者さんみんなが楽しみにしています。また、花壇の花は、入居者さんだけではなく来訪するすべての人の目を楽しませてくれています。

みんなを幸せにする花壇と畑を、これからもずっと続けていきたいです。



ワンポイント リハビリ

自宅でできる運動療法1～予防編

前回、「肥満」になれば糖尿病などの生活習慣病になったり、「やせ」の状態になれば疲れやすい体質や骨折などをしやすくなったりとお伝えしました。今回は、そのような状態にならないための運動や、すでになっっている場合は、どのように運動するかを今月と来月にわたってお伝えします。

状態に合わせた運動療法

- 栄養状態が良好、過栄養・肥満→A・Bの運動(過栄養の方は、プラス栄養介入が必要:管理栄養士などに相談)
- 痩せているが、食事摂取量は十分→Aの運動
- 低栄養・食欲低下→Cの運動と栄養介入
今月は、A・Bの運動を紹介します。Cの運動と栄養介入は次回紹介します。

A 筋肉量を増やしましょう(筋力増強運動)

●ややきつい程度の中負荷運動

痛みがある場合は、Cの運動から行いましょう。

- ①スクワット運動
お尻をおろしたり、上げたりを10～30回行いましょう



②かかとを上げる運動

かかとをゆっくり
10～30回
上げ下げしましょう



③足を後ろに引く運動

足全体を後ろ方向に
10～30回
動かしましょう



④足を横にあげる運動

足全体を横方向に
10～30回
動かしましょう



B 体脂肪を減らしましょう(有酸素運動)

- 息がはずむ程度の中程度負荷の運動。痛みのない運動を選び、実施しましょう。
時間・頻度:20～30分以上を週に3回～5回。もともと運動習慣がない方は、5～10分程度から開始し、徐々に増やしましょう。



◆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

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?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。当施設では、ショートステイ担当として作業療法士を配置しており、個別での機能訓練を実施しております。

利用対象者

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、緊急時利用の為に部屋も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為に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。

★利用の希望・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。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員:横田、永田
TEL:024-968-1017(直通) TEL:024-968-1010(代表)

2023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』

藏屋 咲紀（くらや さき）

- ①南東北ロイヤルライフ館
- ②一日でも早く業務内容を理解し覚えて、職員の方たちと協働できるよう努めたいです。
利用者さんのニーズに、ちゃんと応じた介護を行いたいです。
- ③『真面目なところ』
『趣味や自分の好きな事には、とことん集中できること』

椎根 美桜（しいね みお）

- ①南東北ロイヤルライフ館
- ②一つ一つ正確に仕事を覚えて、利用者さんとご家族様から信頼される関係になれるよう頑張ります。
- ③人の名前をすぐに覚えること

佐久間 葵（さくま あおい）

- ①南東北さくら館
- ②利用者さん、職員さんとたくさんコミュニケーションを図り、信頼関係を築いていけるよう一生懸命頑張ります。
少しでも早く仕事を覚え、自分自身の知識や技術を向上させ、利用者さんに寄り添えるよう笑顔溢れる人材になりたいです。
- ③体を動かすことが好きです。
週一回バスケットボール、たまにバレーボールやテニスもしています。
仕事にも、最後まで丁寧に取り組むことができます。



キュウリとワカメの酢の物

むくみの解消や疲労回復に おすすめ

【材料(4人分)】

- キュウリ 120g
- カットワカメ 4g
- かにかま 40g
- 酢 20g
- 砂糖 8g
- しょうゆ 12g



【作り方】

- ①キュウリは薄く輪切りにし、塩(分量外)で軽くもみます。カットワカメは、水で戻しておきます。かにかまは、食べやすい大きさに切ります。
- ②酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせておきます。
- ③キュウリとカットワカメは水気をよく切り、かにかまと②を和えて完成です。

JUNE イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 6月14日(水) 父の日
- 6月21日(水)  クッキングクラブ
- 6月28日(水) 外出ツアー


南東北さくら館

- 6月2日(金)・13日(火)・22日(木)・27日(火)・28日(水) 外出支援「お買い物」
- 6月7日(木) 小旅行「アクアマリンふくしま」
- 6月21日(水) 運動会


南東北日和田デイサービスセンター

- 6月3日(土)・5日(月)・6日(火) ドライブツアー「蛇の鼻遊楽園」
- 6月12日(月)～6月17日(土) 父の日感謝祭
飲み物フェア(アップルティ)
- 6月19日(月)～6月24日(土) セレクトシャンプー
- 6月26日(月)～7月1日(土) ○×クイズ

通所事業所 南東北さくら館

- 6月1日(木)～6月7日(水) カラオケ
外出ツアー
- 6月8日(木)～6月14日(水) 七夕飾り作り 
- 6月15日(木)～6月21日(水) 映画鑑賞
- 6月19日(月)～6月24日(土) グルメツアー
- 6月22日(木)～6月24日(土) ボウリング大会
- 6月26日(月)～7月1日(土) クッキング(サイダーカクテル)

南東北ライフケア館

- 6月4日(日)・6月18日(日) 映画鑑賞会
- 6月11日(日)  カラオケクラブ
- 6月21日(水) 健康教室「福祉用具について」
- 6月30日(金) 外出ツアー



日和田見聞録 2023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