



- 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

～「新年に向けて」～

12月9日(土)に、創作活動でお正月用の“しめ飾り”作りを行いました。それぞれに好きな色のお花紙を選び、ねじって縄を作っていきます。「難しいな」と話す入居者さんには、「どれ、一緒にやってみっばい」と他の入居者さんが声をかけ協力しながら進めていきました。椿の花や松葉を画用紙で作し、「飾りは上に付けた方がいいかな」とレイアウトに悩みながらも、作った縄に飾りを付けていきました。「あら、すてきな色合いでいいわね」などお互いの作品を褒め合いながら、参加者全員が立派なしめ飾りを完成させました。

来年もいい年になりますようにと願いながら、創作したしめ飾りを手に、みんなで記念写真を撮りました。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～「紅葉ドライブ」～

11月13日(月)と22日(水)に、紅葉ドライブ行きました。

今回の紅葉ドライブは、買い物ツアーや小旅行などの外出行事に参加できなかった利用者さんのために行いました。参加した利用者さんは「天気が良くて最高」「今年も綺麗に色づいてるね～」と、皆さん楽しんでいました。

ドライブの後は、近くのケーキ屋さんでそれぞれに好みのプリンやケーキを買い、施設に戻って食べました。「このプリンすごく美味しい」「もっと食べたいな～」と、こちらも大満足な様子でした。

ケーキさんのプリンが売り切れていて、仕方なく近くのスーパーでプリンを購入するというハプニングの日もありましたが、楽しくて美味しい紅葉ドライブとなりました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～「イチゴのプリンをクッキング！」～

12月のクッキングで『イチゴのプリン』を作りました。

材料を計ってボウルに入れる工程、泡だて器で混ぜ合わせる工程、完成したプリンを器に取り分ける工程を、分担して行いました。利用者さん同士、協力し合いながら楽しくクッキングしました。調理中はイチゴのいい香りがデイルームいっぱいに広がって、「イチゴのいい匂いだね」と、見た目や味だけではなく香りも楽しめる、五感を使ったクッキングとなりました。

「また、作りたい」「もっとやってみたい」と利用者さんからリクエストの声がありましたので、またみんなでクッキングを行いたいと思います。





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

新年明けましておめでとうございます。

令和6年、西暦2024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。昨年はロシア軍のウクライナ侵攻が続く中、さらに世界中の人々を震撼させるイスラエル・パレスチナ紛争が勃発し、世界規模で平和が脅かされるような状況となっています。戦禍によっておびただしい人命が失われ、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。

私たちの地域社会にも、電力、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。このような状況の中でも、南東北グループの各病院、介護・福祉施設は地域の皆様の安全、安心を確保するため医療・福祉サービスを絶やすことなく提供し続けてまいりました。このような献身的な働きにより、南東北グループは地域の皆様からの信頼を得られていると感じています。

日本においては、ビッグモーターやジャニーズ事務所の不祥事、円安の継続など、先行きの不透明な憂慮される出来事が多かったように思います。9月には第2次岸田再改造内閣が発足するなどしましたが、不支持率が高く政治が不安定な状況となりました。

明るい話題としては、大谷翔平選手が本塁打44本で日本人初のアメリカンリーグホームラン王となり2度目のMVPに輝きました。将棋界では、藤井聡太棋士が史上初の八大タイトル制覇の偉業を達成しました。これらの素晴らしい活躍は、私たちに希望と活力を与えてくれました。

4年を超える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になり、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となりました。

さらに、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。緊急時や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・減災体制の強化を図る重要性を感じています。

南東北福祉事業団では、安定した稼働を維持し、地域の安全の確保に努めるとともに、着実に業績を伸ばしています。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」も、行政と連携を強化し安定稼働に向け着実に事業を進展させています。

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・強化するとともに、人材の育成を進め、新たな施設基準や各種加算を取得するなど、医療・介護・福祉事業の経営安定と更なる発展を実現してきました。現在では、グループ全体10法人で職員数約8,500人、事業所数100施設を超えるまでに成長し、医療・介護・福祉分野において全国展開し、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協力のおかげであるとともに、職員一人ひとりの努力によるものであり、この場をお借りして心から感謝申し上げます。

今年は、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。そして南東北グループの社会的役割もますます大きくなる重要な年となります。南東北グループのすべての職員は、改めて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』を心に刻み使命感に燃え、全職員が一丸となってそれぞれ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、当法人に対し、格別のご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございます。心より感謝と御礼を申し上げます。

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

昨年を振り返りますと、大手自動車販売会社の不正請求事件、大学生による覚せい剤所持事件等、悪質な出来事があった一方で、ワールドベースボールクラシックでの侍ジャパンの優勝、将棋棋士藤井聡太さんの全八冠制覇等、輝かしい出来事もありました。しかし、何といても私たちの生活にかかわる大きな変化は、令和5年5月8日から新型コロナウイルスがインフルエンザウイルスと同様の「5類」に引き下げられたことでした。

令和2年1月に日本国内で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されてから3年4ヶ月、マスク着用、手洗いうがい、三密回避、体調管理等に留意する日々が続き、目に見えないウイルスとの戦いは、本当に辛いものがありました。日和田福祉センター、川俣福祉センター、東京中野の江古田の森のお祭りも復活開催することができました。

また、南東北グループとしても、令和5年10月8日(日)には、南東北病院祭りと運動会を郡山市富田町の病院移転予定地で開催させていただきました。しかしながら、新型ウイルス感染症が終わったわけではありません。感染者数が減少したことは事実ですが、今でも陽性者は少なからず発生しており、インフルエンザの発症も増加しております。私たちは、今後とも社会福祉法人として地域福祉の充実、貢献に積極的に取り組み、住み慣れた地域で生活し続けるための支援を実践して参ります。

「すべては利用者さんのために」という団是のもと、「信頼され選ばれる施設」「地域に根差した施設」となるよう職員一同が使命感と責任感を持って、誠心誠意取り組んで参りますので、尚一層のご指導、ご鞭撻をお願いいたしますとともに、皆様方の益々のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



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。2024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。

2023年の漢字一文字第1位は「税(ぜい)」でした。私の一文字は「勢(ぜい)」です。新型コロナウイルス感染症の感染予防と感染症発生時の不測の事態に、利用者様・ご家族様のご協力、日々利用者様に介入する職員が一丸となり支援して参りました。今後も「いきおい・さかな力」をフルに発揮して参ります。

昨年の5月には新型コロナウイルス感染症がインフルエンザ感染症と同等の「5類」に変わり、感染症流行前の日常に戻りつつあります。しかし、感染力が変わったわけではありませんので注意が必要です。感染症の施設持ち込みを防ぐ取り組みを引き続き行い、利用されている方々の日常を取り戻しながら支援して参ります。

今後も地域福祉の貢献と地域住民の方々、関係者の皆様との繋がりを大切にしながら尽力して参ります。

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。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

さて、新年という初詣、初夢など「初〇〇」がおなじみ。私は趣味の「初釣り」が楽しみです。釣りは「針に餌をつけて魚を釣る」と想像する人が多いかもしれませんが、海・川などの場所、餌釣り・ルアー釣り・投げ釣りなどの方法、そして天気・気温などの環境を含めた状況、それらを細かく分けると様々な“釣り”があります。つまり、その場、その時、その状況に応じて釣りは変化します。

近年、福祉の動向としては、身体・知的・精神の三障がいを一元化することや高齢者・障がい者の方々を包括的に支援していくことが進められています。そこでも重要になってくるのが利用者さんのニーズを個別にとらえ、その場、その時、その状況に応じ、利用者さんの立場に立ちながら物事を考えて支援することです。

「すべては利用者さんのために」更なるサービスの質の向上、地域貢献活動など、状況を見据えて支援するとともに、今何をすべきか常に考え、選ばれる施設のあり方を目指し取り組んでいきます。

結びとなりますが、皆様方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申し上げます。

ワンポイント リハビリ

心臓病を予防しましょう！

～⑥運動療法の目的と方法～

心臓病の予防には、適切な運動・薬・食事が大切です。今回は、運動について注目してみましょう。運動は、生活習慣病を予防・改善し、さらに心筋梗塞などの心臓病を予防し再発を防ぐ効果があります。

発症予防

心筋梗塞・心臓病の原因となる肥満・高血圧・糖尿病・メタボリック症候群などの改善に効果的な運動療法

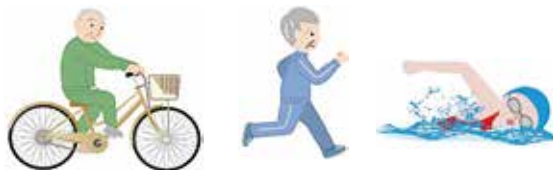
- 毎日30分以上、少なくとも週に3日行う。
- 有酸素運動を中心に、毎日合計で30分以上を目標に実施する。
- 運動療法以外の時間でもこまめに歩き、座ったままの生活を避ける

週に3日もできないと思われる方へ～まずは週1日から、続けることが大切。「継続は力なり」～

運動習慣がなくスポーツが苦手な方は、普段の生活の中から取り入れることが効果的です。掃除機をかけることや風呂掃除などは軽い筋トレに相当します。運動習慣をつけるためにスケジュールを組むことが大切です。カレンダーに運動の予定を書いたり、スマホのアラーム機能を使ったりすることで習慣がおのずと続いてくるでしょう。最初は、週に1日からで構いませんので自分ができる範囲から取り組みましょう。スケジュール通りにできずに落ち込んだりするかもしれませんが、また週に一度もできない週があるかもしれません。できなかった自分をなぐさめ、反省し、あきらめずに次週に活かしましょう。まずは続けることが大切です。

◆参考資料

・理学療法ハンドブック シリーズ 4 心筋梗塞・心不全
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



心疾患での寝たきり予防

心疾患で寝たきりにならず、健康寿命の改善に効果的な運動療法、心電図などを確認し、安全性の確保をしながら段階的に運動の強さや量を増やします。



再発予防

心筋梗塞の再発予防や心不全再入院予防などに効果的な、運動療法心肺運動負荷試験の結果に基づいた処方による、有酸素運動を中心とした運動療法を行います。1回30分程度、週に3～4回、可能ならば毎日30分。



相談室より

なりすまし詐欺にご注意ください!!

福島県では令和4年度 なりすまし詐欺が**104件、2億4,071万円**の被害がありました。郡山市でも**10月、11月で6件**の架空請求、なりすまし詐欺の被害が発生しています。

令和4年中	件数	被害金額
なりすまし詐欺	104	24,071 万円
詐欺・恐喝	64	19,810 万円
オレオレ詐欺	27	12,272 万円
預貯金詐欺	12	1,306 万円
架空料金請求詐欺	15	5,295 万円
融資保証金詐欺	2	214 万円
還付金詐欺	7	662 万円
金融商品詐欺	1	61 万円
キャッシュカード詐欺盗	40	4,261 万円

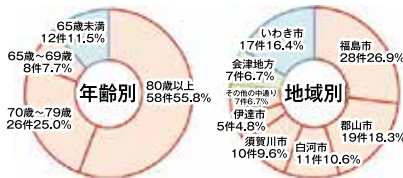


カクニンジャー福くん
福島の鳥「キビタキ」と同じ「警戒・予防」色の忍者で、いち早く駆けつけます。なりすまし詐欺と思ったら、まずは家族に電話で**カクニンジャー**

こんな言葉にご注意を

- ・「オレだけ」と息子や孫を騙る電話
- ・還付金があります
- ・キャッシュカードを預かります
- ・ATMで手続きしてください
- ・あなたの口座が狙われています
- ・暗証番号を教えてください
- ・動画サイトの未納料金がある
- ・救済金がもらえる権利に当選した

全体の9割弱が65才以上の高齢者で被害の7割以上が中通り地域



対処法

- ・息子や孫などと名乗られても安易に信用せず、いったん電話を切り、家族に確認しましょう。
- ・市役所職員や年金事務所職員、警察が、ATMでの手続きをお願いすることや暗証番号を聞くことは絶対にありません。
- ・ATMでお金が戻ってくることはありません。
- ・お金を振り込んででも大金はもらえません。
- ・メールなどで簡単にお金がもらえる話をされても返信しないでください。
- ・不審な電話やショートメッセージ、訪問があった場合は、すぐに警察や家族、お近くの高齢者あんしんセンターに相談してください。

参考：郡山市消費生活センターホームページ
福島県警察本部 なりすまし詐欺対策

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



薬の内服時間

- ・食前:食前30分以内のことです。
- ・食間:食後2時間のことです。
- ・食後:食後30分以内のことです。



注意事項

- ・調剤された薬は、症状に合わせて医師の指示により処方されたものです。回数を守り、飲み忘れないようにしましょう。
- ・他の病院や薬局で処方されている薬は、医師又は薬剤師に必ず申し出て下さい。
- ・処方された薬は直射日光を避けて、お子様の手の届かないところに保管して下さい。
- ・薬の種類によっては、併用禁止の食品もありますので注意が必要です。
- ・薬を内服する時は、水が最も適しています。他の飲み物では、効果に対して副作用が発生することがありますので注意が必要です。



サバのピリ辛焼き

生活習慣病予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

- サバ 60g×4切
- しょう油 25g
- コチュジャン 16g
- 料理酒 10g
- 白いりゴマ 適量



【作り方】

- ①しょう油、コチュジャン、料理酒を混ぜ合わせます。
- ②①にサバを1時間から2時間漬込みます。
- ③②に白いりゴマをちらして焼きます。
皿に盛り、お好みの付け合わせを添えて完成です。



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 1月6日(土) 新年会
- 1月24日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 1月2日(火) ~ 1月3日(水) 書き初め
- 1月10日(水) 新年会



南東北日和田デイサービスセンター

- 1月4日(木) ~ 1月10日(水) 新年会
- 1月15日(月) ~ 1月20日(土) セレクトシャンプー
飲み物フェア(おしるこ)
- 1月22日(月) ~ 1月27日(土) 大喜利大会

通所事業所 南東北さくら館

- 1月4日(木) ~ 1月10日(水) 書き初め大会
- 1月11日(木) ~ 1月17日(水) 新年会(甘酒Bar)
- 1月18日(木) ~ 1月24日(水) おみくじ
- 1月25日(木) ~ 1月31日(水) 絵馬作り

南東北ライフケア館

- 1月4日(木) 新年会
- 1月7日(日)・1月21日(日) 映画鑑賞会
- 1月14日(日) カラオケクラブ



日和田見聞録 2024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