



- 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

障がい者支援施設 南東北さくら館

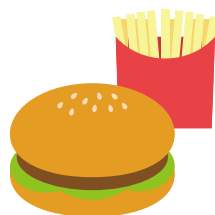
～テイクアウト～

6月5日(水)～6月12日(水)の間、『テイクアウト』を行いました。職員が飲食店からテイクアウトしたメニューを、利用者さんに食べてもらうイベントです。

今回のテイクアウトは、前回よりも選べるお店の数を増やし、カフェやケーキなどのスイーツ、うどんなども選べるようにしました。利用者さんは、とても真剣な表情で食べるメニューを選んでいました。

お弁当屋さんのカレーを食べた利用者さんは「少し辛みが足りないかなあ」と話していましたが、ハンバーグを食べた利用者さんは「このハンバーグ、ジューシーで美味しい」と、顔を輝かせて食べていました。カフェのコーヒーとケーキは「この苦味と甘いケーキが最高にマッチしてる!」、うどんは「うどんと揚げ物の絶妙なハーモニーが素晴らしい」といった感想で、皆さん笑顔で食べていました。

利用者さんは、早くも次回を楽しみにしています。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～バラの花を見てきました！～

6月の外出ツアーは、プリンス・ウィリアムズ・パークへ行ってきました。

天気は晴れ！ドライブには最高です。車中で楽しく話をしているうちに、現地に到着しました。

プリンス・ウィリアムズ・パークは本宮市にある公園で、園内に英国庭園があり、季節によってその時々の花を楽しむことができます。訪れた日は、バラの花が満開でした。利用者さんは、「バラの花はいい香りがするね」「景色が素敵」とパーク内を楽しんでいました。

園内には池もあって、「外国にきたようだね」「お出かけは楽しいわ」「とても気持ちが良いところだね」と、外出を楽しんでいました。

公園でリフレッシュできました。また、みんなで外出したいと思います。



ヘルパーステーションだより

「倫理と接遇について」



倫理と接遇についての勉強会を行いました。

利用者さんの私生活の場である自宅へ訪れてサービスを行う訪問介護では、利用者さんの尊厳を守る高い倫理観が求められます。

勉強会では、法令違反の事例や正しい倫理観を養うポイントなどを学びました。また、ヘルパーの接遇マナー9つの基本を再確認し、日頃の業務の中での対応を振り返る良い機会となりました。

今後も高い倫理観と適切な接遇を心掛け、利用者さんの気持ちに寄り添った支援に努めていきます！



ワンポイント リハビリ



認知症を予防しよう！

～4 認知症の3大ポイント～



認知症予防には運動やバランスの良い食事に加え、活動的なライフスタイルが有効といわれています

■認知症の予防の食事

心臓病や動脈硬化症を予防するような食事パターンは、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の予防に有効といわれています。

- 高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は、認知症のリスクを高める傾向にあります。
- 炭水化物、タンパク質、脂質、食物繊維、ビタミンをバランスよく摂る。
- 筑波大学の研究によると、食物繊維を多くとると要介護認知症を発症するリスクが低くなるとされています。
- 糖の吸収が緩やかになるように水溶性食物繊維と脂溶性食物繊維を多くとる。
- 適度の飲酒が認知症の予防的効果があるという報告があります。(赤ワインがおすすめ)

※「適度な飲酒量」には個人差があるので注意が必要です。

■生活習慣の改善

- 適切な睡眠をとり、過度な飲酒を控えましょう。
- 運動習慣を身に付けましょう。
- 魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- 禁煙は特に重要です。

■日常生活の活性化

- 外に出て人と交流しましょう。(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- 趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- クイズやパズルなどゲーム的なものにチャレンジしましょう。
- 旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは脳の刺激に効果的であるという研究結果があります。



認知症の予防の食事



参考資料 理学療法ハンドブック シリーズ 8 認知症 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南東北ロイヤルライフ館 入所申込みについて』

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護3～5に該当する方が入所対象となりますが、要介護1又は2の方も特例的に市区町村から入所を認められる場合がございます。

入所するためには、まず申込書類(「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」)を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。その後、訪問調査を行い、施設での生活が可能かどうか検討させていただきます。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

申し込み書類の請求は、郵送または来所(事前予約必要)での対応となっております。



★申し込みの希望・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) 024-968-1010 (代表)



梅雨明け後の7月は、熱中症を予防する強化月間です。

熱中症とは

人間の体には体温調節機能が備わっています。常に体内で熱を作り出している一方で自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境変化で体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、様々な障害がおきることを熱中症といいます。

熱中症の予防

- 1.暑さを避ける
- 2.こまめに電解質の入ったスポーツドリンクの補給
- 3.体調や体質、生活習慣に気をつける

熱中症の段階

重症度1: 脳への血流が瞬間的に不十分になり立ち眩みを起こす→涼しい所で休ませ、スポーツドリンクを飲ませる。

重症度2: 強い喉の渇き、ぐったりする、気分不快、頭痛や吐き気の症状がある

重症度3: 呼びかけに反応がない、意識を失う、身体のひきつけ、手足が動かない等の症状があれば救急車を要請する。その間、涼しい環境を作り首を冷やす、うちわで仰ぐ等体を冷やす対応をする。意識がなかったり、嘔吐している場合は、水分補給はしないようにしましょう。

体調を崩さないようにすることも大切なことです。規則正しい生活、ストレスをためない、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。

熱中症予防

水分を

こまめに補給しましょう



熱中症予防

涼しいところ

休憩しましょう



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 酢 20g
カットワカメ 4g 砂糖 8g
カニカマ 40g 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。カニカマ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、カニカマと②を和えて完成です。



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

7月17日(水) セタ祭り
7月24日(水) クッキングクラブ
7月27日(土) 外出ツアー

南東北さくら館

7月6日(土)・7月20日(土) 小旅行「那須動物王国」
7月10日(水)・7月24日(水) 買い物ツアー
7月29日(月) クッキング
7月31日(水) 納涼祭

南東北日和田デイサービスセンター

7月3日(水) 外食ツアー
7月8日(月)～7月13日(土) セレクトシャンプー
7月10日(水) 外出ツアー
7月15日(月)～7月17日(水) 納涼祭
7月15日(月)～7月20日(土) 飲み物フェア「サイダー」
7月23日(火) クッキング「クリームあんみつ」

通所事業所 南東北さくら館

7月1日(月)～7月6日(土) 創作活動「セタ:星に願いを」
7月4日(木)～7月17日(水) 個別外出支援
7月8日(月)～7月13日(土) グルメツアー「回転寿司」
7月15日(月)～7月20日(土) レクリエーション「魚釣りゲーム」
7月22日(月)～7月27日(土) クイズ大会「なぞなぞ」
7月29日(月)～7月31日(水) クッキング「かき氷」
7月29日(月)～7月31日(水) レクリエーション「まちがい探し」

南東北ライフケア館

7月7日(日)・7月21日(日) 映画鑑賞会
7月14日(日) カラオケクラブ
7月17日(水) お茶会
7月29日(月) 外出ツアー



日和田見聞録 2024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