



- 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

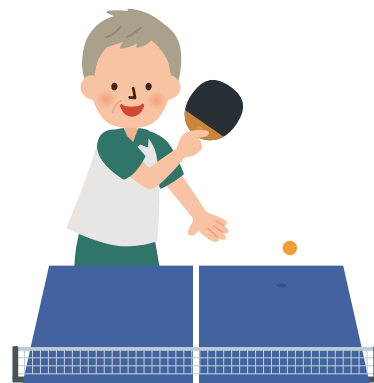
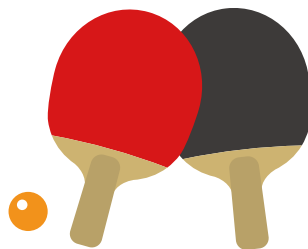
ケアハウス 南東北ライフケア館

～卓球で健康に！～

南東北ライフケア館では、入居者さん同士で卓球をしています。

得点を競って試合をしている日もあれば、この日はラリーを楽しんでいました。「回転がかかって上手だね」「あと1回で交代だよ」と声を掛け合い、汗をかきながら活動していました。多い日には7人が参加していて、日々の楽しみとなっています。

これからも卓球を続けて健康を維持し、いつまでも元気に過ごしてほしいです。



通所事業所 南東北さくら館

～七夕～星に願いを～

7月7日の七夕に向けて、短冊作りを行いました。

利用者の皆さんは、ピンクや紫など好きな色の短冊を選び「美味しものを食べたい」「元気に楽しく過ごしたい」「たくさん旅行に行きたい」など、それぞれに思いのこもった願い事を短冊に書いていました。

短冊が完成した後は、笹の葉に短冊を飾りました。最後に、飾り付けした笹の葉の下で記念撮影を行い、楽しい気持ちで七夕を迎えることができました。

皆さんの願い事が叶いますように！



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～七夕祭り～

7月17日(水)に、七夕祭りを開催しました。

職員が各棟を回り、たこ焼きを模したボールをお皿に投げ入れて列を揃える『たこ焼きビンゴ』を行いました。元気よく投げ込む利用者さんや、集中して狙いを定める利用者さんなど様々でしたが、ボールが入ると皆さん笑顔で喜んでいました。

ゲームを楽しんだ後は、景品のわたあめを配りました。利用者さんは、わたあめを食べて「甘くて美味しかった」「懐かしい味で昔行ったお祭りを思い出した」と話し、お祭り気分を味わいました。

「身体を動かして楽しかった」「また来年も遊びたい」と、七夕祭りは大好評でした。



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～5 認知症になりやすい人は、こんな人～

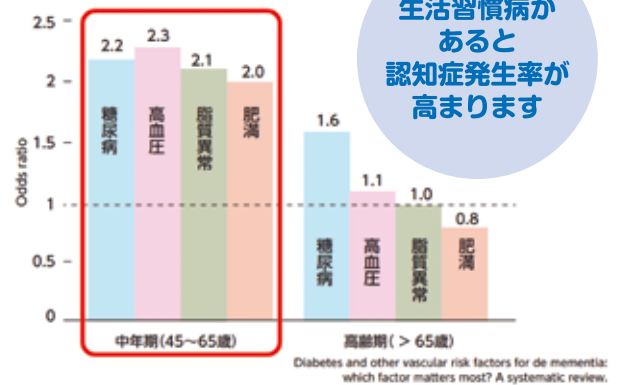


皆さんの生活習慣は、規則正しいですか？ 認知症は、生活が不規則だとなりやすい病気です。
特に中年期の肥満は、認知症のリスクを高めます。ですから、バランスの良い食事や運動、十分な睡眠、それに加え活動的なライフスタイルを送るようにしましょう。



※糖尿病による高血糖状態は、アルツハイマー病の原因である
アミロイドβ(ベータ) たん白の脳への蓄積を促進します。

※45～65歳時に糖尿病や高血圧、脂質異常症、肥満であると
認知症発生率は2倍以上になります。



認知症予防のために、
バランスの取れた食事と運動、
睡眠そして活動的な
ライフスタイルを！



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

南東北日和田デイサービスセンターについて

デイサービスとは、地域の高齢者が健康的な生活ができるよう、運動や入浴、食事など必要な介護サービスを提供する施設です。施設で他の利用者と接することで、地域交流や閉じこもり防止にもつながります。

利用対象者は、65歳以上で要介護・要支援認定を受けた方となります。また、40歳～64歳までの方で、特定疾病が原因で介護が必要となり、認定を受けた方も対象です。

利用までの流れ

施設の職員が聞き取り調査を行い、その後契約、ご利用となります。

- ① **申し込み**…直接お申し込み頂くか、担当のケアマネージャーを通してお申し込み下さい。
- ② **実態調査**…心身の状況、送迎状況の確認に自宅に伺います。
- ③ **通所サービス計画書の作成**…目標に応じたサービス内容、介護方法の計画書を作成します。
- ④ **利用開始**

施設見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

南東北日和田デイサービスセンター TEL: 024-968-1011 (直通) 斎藤・池田まで

自律神経は、交感神経と副交感神経から構成されています。1日の中でそれぞれの働きリズムがあり、車に例えるなら、交感神経はアクセルで副交感神経はブレーキのようなものです。

それぞれの神経が高いレベルで活動しながら、同時にバランスがとれているとき、人間の体は最も良い状態となります。逆に、このバランスが崩れたときは、心身にさまざまな不調が現れるようになるのです。

心身の不調にさいなまれると当然ながら日常生活や仕事、人間関係にまで悪影響を与えていきます。

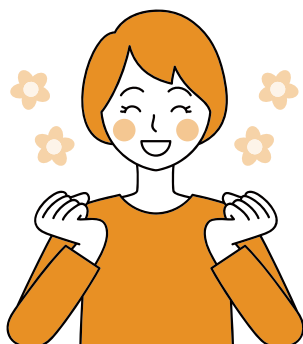
慌ただしい日常のなかで乱れがちな自律神経のバランスを、回復できる呼吸法があります。

鼻から3～4秒ほどゆっくり息を吸い、次に口をすぼめながら6～8秒かけて「ふー」っとできるだけゆっくり長く息を吐き出すだけです。これを1日1回、3分行うだけで副交感神経の働きが高まり、乱れた自律神経が回復していきます。

イライラした時や疲れを感じた時、あるいは悲しかったり、辛かったりしたときにこの呼吸法を取り入れて、自律神経を理想的な状態に戻しましょう。



交感神経 アクセル



副交感神経 ブレーキ



冷やし中華

夏バテ予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

中華麺 4玉
ハム 4枚
キュウリ 2本
錦糸卵 卵2個分
紅生姜 適量
たれ 適量



【作り方】

- ①ハム、キュウリは千切りにしておく。
- ②中華麺を茹でたらザルにあげ、流水でもみ洗いし水気を切る。
- ③皿に麺、ハム、きゅうり、錦糸卵を彩り良くのせ、紅生姜を添えてたれをかけて完成。



日和田見聞録 2024年8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

8月イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

8月14日(水) クッキングクラブ
8月24日(土) 外出ツアー
8月28日(水) 納涼祭

南東北さくら館

8月17日(土)・8月28日(水) 小旅行
8月21日(水)・8月31日(土) 買い物ツアー
8月29日(木) スイカ割り大会

南東北日和田デイサービスセンター

8月5日(月)～8月10日(土) 飲み物フェア「カルピスウォーター」
8月8日(木) 外出ツアー
8月12日(月)～8月17日(土) セレクトジャンプ
8月22日(木)～8月24日(土) 夏祭り
8月28日(水) けやき棟 クッキング「りんごゼリー」
8月29日(木) 外食ツアー

通所事業所 南東北さくら館

8月1日(木)～8月31日(土) 個別外出支援
グルメツアー(和食)
8月1日(木)～8月10日(土) 創作活動「夏祭り飾り作り」
8月5日(月)～8月10日(土) 通所さくらおやつデー
8月12日(月)～8月17日(土) レクリエーション「すいかゲーム」
8月19日(月)～8月24日(土) 夏クイズ大会
体重測定
8月26日(月)～8月31日(土) 夏祭り「すいかの当て・カニつりゲーム」

南東北ライフケア館

8月4日(日)・8月18日(日) 映画鑑賞会
8月11日(日) カラオケクラブ

