



- 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

南東北日和田デイサービスセンター

～納涼祭で暑さをしのぎました！～

7月に『納涼祭』を行いました。

「浴衣を着たい！」という職員の希望があり、着付けのできる利用者さんをお願いしました。パパッと手際よく着付けをしてもらいました。

納涼祭では『炭坑節』に合わせて盆踊り体操を行いました。振付けが3パターンと簡単だったため、曲が終わるころには全員の踊りがそろっていました。サイダーやカキ氷を提供し、綿あめの機械で利用者さんに綿あめづくりに挑戦してもらいました。「綿あめを作るのが上手だね」「懐かしいよ」と、みなさん大喜びでした。冷たいサイダーを飲んで、カキ氷を食べて、暑さをしのぎました。

最後に的当てゲームを行い、熱戦が繰り広げられました。全集中して的を狙い、当たると歓声があがっていました。とても楽しい時間を過ごしました。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～熱闘！ボウリング大会～

8月19日(月)に、福寿草棟のデイルームでボウリングゲームを行いました。ペットボトルをボウリングのピンに見立て、倒した本数が多い人の勝ちになるというルールでゲーム開始しました。

勢い良くボールを転がしてペットボトルを倒そうとする利用者さんもいれば、どの角度からボールを当てるかを考えて慎重に狙いを定める利用者さんもありました。「ボールが軽いから全然倒せない」「スピードじゃなくてコントロールだよ」と利用者さん同士で話しながら、ボウリングゲームを楽しんでいました。

結果は、10本すべて倒した利用者さんの勝利でした。優勝した利用者さんは、みんなに「コツを教えてよ」と言われ、とても嬉しそうでした。

夏の暑さにも負けない、白熱したボウリング大会になりました。



ヘルパーステーションだより

「災害に備えよう！」

“天災は忘れた頃にやってくる”という言葉がありますが、近年は地震や大雨などの自然災害が多く発生しています。災害から命を守るために、地震や火災、風水害などの緊急時の対応について、勉強会を行いました。

勉強会では、それぞれの災害発生時に対する、安全確保の方法や注意点について学びました。

災害時には、予測できない事態も多く生じます。身の安全を守りながら、利用者さんの安全確保に努め、被害の大きさや災害の規模によっては避難させることも大切ですよ。

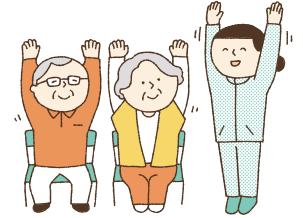
いざという時にも、迅速かつ的確な判断ができるように、災害時に備えていきます。



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～7 自宅で出来る運動療法～



皆さん、運動の習慣はどのくらいでしょうか？

週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症のリスクが下がる事が分かっています。運動は、ちょっと…中々、運動が難しいな…という方に今回は、簡単な運動を紹介します。

ストレッチ運動～ラジオ体操のすすめ～

●準備運動としてラジオ体操が効果的です。ご存じの通りラジオ体操は、次のリズムを思い出しながら、手・首・脚・腰など全身をくまなく動かします。音楽に合わせて全身を動かすことは、健康な体と脳をサポートします。

ラジオ体操の時に大切なのは、力を抜く時と力を入れる時のメリハリが大切です。時折、腕を上げて途中で動きを止めてしまう方が見受けられます。できれば、腕を一番上まで挙げたら、一気に力を抜くことが重要です。

●体操中は、呼吸リズムを整え、呼吸を止めない事も大切です。腕を上げる時は、鼻から息を吸って、下げる時は息を吐きます。

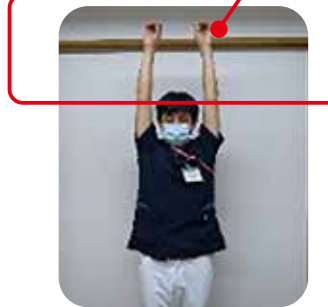
ダメな例 ×



腕を途中で止めない。



良い例 ○



腕の力を一気に抜いて、“だらん”とする



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

サービス内容

入浴: 一般浴・個人浴・リフト浴又は清拭の提供
食事: 栄養管理の行き届いた美味しい食事の提供
送迎: ご自宅と事業所間を送迎します
個別機能訓練: 機能訓練指導員が心身の状況に応じて、その方に合う訓練を提供
口腔機能: 口腔状況の観察・指導を行い、口腔状況維持・向上を支援

一日の流れ

8:30～10:00 送迎
 10:00～12:00 健康チェック・水分補給・入浴・機能訓練
 12:00～13:00 昼食・口腔ケア・お昼休憩
 13:00～15:05 機能訓練・入浴・レクリエーション
 15:05～16:30 送迎



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



たんぱく質を多く含む食べ物まとめ 一日に必要な量はどれくらい？

人の体は何から形成されているのか？水分を除けば主にたんぱく質です。上手く摂取できないと、疲れやすさや髪・肌の潤いがなくなったり、筋力が落ちて寝たきりのリスクが上がったり、糖尿病になりやすくなったりと、体力や免疫力の低下の原因になります。食事摂取量が低下した高齢者では、これらの問題が生じやすくなります。では、一日にどのくらいたんぱく質を取ればよいのでしょうか？

推定平均必要量は、男性18歳以上で50g/日となり、女性は18歳以上で40g/日となります。推奨量は、男性18～64歳で65g/日、65歳以上で60g/日となり、女性は18歳以上で50gとなります。1度に摂取しようとすると腎臓に負担をかけるので、1日3食、3回に分けて均等に摂取しましょう。

◆たんぱく質には動物性と植物性があります◆

動物性

牛肉・豚肉・鶏肉です。肉類の摂取には、糖尿病や梗塞、大腸がんになるリスクがありますが、比較的低カロリーで脂質が少ない鶏肉がおすすめです。魚介類には、DHA・EPAとオメガ3脂肪酸が含まれています。他に練り物、かまぼこやちくわなどの白身魚が原料のものでも代用できますが、塩分を考慮しなければいけません。

卵や乳製品、チーズにもたんぱく質が含まれますが、チーズはカロリーや塩分が高めです。

植物性

大豆や豆類は、植物性タンパク質を多く含む食品の代表格です。乾燥大豆100gあたりに含まれるタンパク質は33gにも及びます。畑の肉とも呼ばれるほど、栄養価の高い大豆。タンパク質の他にもビタミンや、カリウム・カルシウム、亜鉛、リンなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。

野菜では、アスパラ、グリンピース、キャベツ、ブロッコリーなどに、多くのたんぱく質が含まれています。

高齢者は年に1%筋肉が減少していくといわれます。運動をして筋肉に刺激を与えることも必要になってきますから、筋肉をつけるために『たんぱく質の摂取』と『適度な運動』を取り入れるようにしましょう。

麻婆ナス

血液の循環を良くするのに
おすすめ

【材料(4人分)】

ナス 320g ★みそ・醤油 各25g
豚ひき肉 120g ★みりん 25g
赤ピーマン 80g ★鶏ガラスープの素 少々
長ネギ 80g ★水 200ml
ショウガ・ニンニク少々 片栗粉 5g



【作り方】

- ①ナスは乱切りにし、多めの油で炒める、もしくは油で揚げておく。
- ②赤ピーマンは薄くスライス、長ネギはみじん切りにしておく。
- ③★は混ぜ合わせて調味液を作っておく。
- ④フライパンに油を熱し、ショウガ・ニンニク・長ネギを炒め、豚ひき肉をほぐす。色が変わるまで炒め、①のナス、赤ピーマンの順に加えて炒めていく。
- ⑤③を入れて煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみを付けて完成。



日和田見聞録 2024年9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

9月 イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

9月28日(土) 福祉センターまつり

南東北ロイヤルライフ館

9月11日(水) 敬老会
9月18日(水) クッキングクラブ
9月25日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

9月4日(水)・ 9月7日(土) 買い物ツアー
9月21日(土)
9月11日(水)・ 9月18日(水) 小旅行「石巻ふれあい牧場」
9月25日(水)

南東北日和田デイサービスセンター

9月2日(月)～ 9月7日(土) 飲み物フェア(昆布茶)
セレクトシャンプー
9月13日(金) 外出ツアー「足湯」
9月16日(月)～ 9月18日(水) 敬老会
9月26日(木) クッキング「南瓜のいとこ煮」
9月27日(金) 外食ツアー(ラーメン)

通所事業所 南東北さくら館

9月2日(月)～ 9月7日(土) お月見団子ゲーム／グルメツアー
9月9日(月)～ 9月17日(火) 映画鑑賞／郡山観光
9月16日(月)～ 9月25日(水) クイズ大会／体重測定
9月16日(月)～ 9月30日(月) 個別外出ツアー
9月23日(月)～ 9月30日(月) 文化祭作品作り

南東北ライフケア館

9月1日(日)・ 9月15日(日) 映画鑑賞会
9月8日(日) カラオケクラブ
9月13日(金) 敬老会

