

- 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

総合南東北福祉センター

～総合南東北福祉センターまつり～

9月28日(日)に、総合南東北福祉センターまつりを開催しました。

センター駐車場の特設会場にステージを設置し、『ボランティア紙ふうせん』『NGB99』『根木屋音頭保存会』『郡山ウインドアンサンブル』『KONアクロバット体操教室』の各団体が、ステージパフォーマンスを行いました。

また、『きのご総合センター』『日和田町商工会』『からかねや』の協力の下、食べ物や飲み物の販売、ゲームコーナーなどの模擬店を開店すると、すぐに列ができていました。

700人以上の来場者があり、会場内は大盛況。模擬店の商品は、売り切れが続出してしまいました。迫力のライブパフォーマンスを楽しみ、美味しい食べ物食べて、皆さんの笑顔が溢れていました。

来年も、さらにパワーアップして開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～今日の出来事『買い物に行きました』～

9月10日(水)に、外出ツアーで買い物に行きました。

利用者さんは「これが食べたい」「こっちの方がいいな」と、指を差しながら商品を選んでいました。また、店内を散策し、見たことのない商品を見つけては楽しんでいました。セルフレジにも初挑戦しましたが、自分で現金を投入してしっかりと支払いをしていました。

お弁当やお菓子、飲み物などを購入し、施設へ戻ってから美味しく食べました。久しぶりの買い物で、リフレッシュできたようでした。



通所事業所 南東北さくら館

～ハンバーガーを作りました～

二日間限定のイベントで、昼食にハンバーガーを作りました。

地元の日和田町にあるパン屋さんで購入したパンズを使い、好きな食材を挟んで、オリジナルのハンバーガーを作ります。

調理が始まると、フロア内は焼いたベーコンの匂いでいっぱいになりました。具材のトマトやジャガイモは、通所さくら館の畑で収穫したばかりで、鮮度抜群です。ソースは2種類準備しましたが、「どっちの味も食べたい」とハンバーガーをおかわりする利用者さんもありました。

「またやってみたい」「美味しかった」と好評でしたので、具材のバリエーションを増やして、近いうちにまた行う予定です。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！

～7 有酸素運動②～

有酸素運動で、体力の低下を防ぎましょう

有酸素運動は生活習慣病の原因を予防・改善する効果があります。
 前はウォーキングについて紹介しました。今回は他の運動について紹介します。



各運動の効能

太極拳

太極拳は立位で片足位になるので、筋力・バランス能力、全身持久力の向上に効果的です。



ラジオ体操

6分間程度で全身を動かすことができる体操です。



スイミング

陸上で行う運動よりも関節の負担が軽減されます。



ゲートボール(グランドゴルフ)

コート内を歩き回することで、筋力強化につながります。
 地域の方と楽しくプレイできます。



ノルディックウォーキング

ウォーキング用のポールで足・腰への負担が軽減されます。



サイクリング

ジョギングなどと比べて膝にかかる負担が少ないです。
 シニアの方にはフィットネスバイクがおすすめです。



○次回は生活の工夫について紹介します。

参考資料・理学療法ハンドブック シリーズ7 膝をいたわって 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 高橋二美子

相談室より

寝具洗濯乾燥サービス事業



在宅で身体が不自由な高齢者及び寝たきりの高齢者に対して、
 布団(敷布団、掛布団、毛布)の洗濯、乾燥消毒などのサービスを行います。

対象者

65歳以上の在宅で一人暮らし、または、高齢者のみの世帯に属する高齢者で、体が不自由だったり寝たきりのために寝具などの衛生管理が困難な方。

助成品目

掛布団・敷布団・毛布のみ

助成額

年一回、3500円以内の利用券を交付します。(超過分は自己負担)
 利用券は、認定者本人が使用している寝具以外は利用できません。

○申請の際には、担当のケアマネジャーか高齢者あんしんセンター職員が作成する【調査票】が必要となります。寝具洗濯乾燥サービスのご利用を希望される方は、お近くの地域包括支援センターまたは担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

お問合せ

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
 TEL: 024-958-4551

日和田・西田地域包括支援センター
 TEL: 024-958-6878



「かぜが治ったのに、せきがなかなか治まらない」と、長引くせきに悩んでいませんか？もしかしたらそのせきは、かぜ以外に原因があるのかもしれません。

せきは、体内に入った異物やウイルスを体外に出すために、私たちの体に備わっている防御反応の1つです。



一般にかぜなどの感染症に伴うせきは、3週間を過ぎると改善し、8週間までで殆どが治ります。8週間以上せきが続く場合は感染症以外の原因が疑われ、慢性咳嗽(まんせいがいそう)と呼ばれています。慢性咳嗽は、肺炎や肺がん、肺結核など、命に関わる病気が原因になっていることもあります。せきが3週間以上続き、改善しない場合は、呼吸器内科の受診をお勧めします。

長引くせきの原因

- ・気管支喘息
- ・せき喘息
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・COPD
- ・副鼻腔炎
- ・心不全
- ・ACE阻害薬



豚肉のキムチ炒め

【材料(4人分)】

豚バラスライス	180g	ごま油	4g
ニラ	40g	しょう油	4g
もやし	40g	塩	1.2g
玉ねぎ	80g	こしょう	0.4g
白菜キムチ	80g		

【作り方】

- ①豚バラスライスをフライパンでよく炒める。
 - ②玉ねぎ、もやしを①に加えてしっかり炒める。
 - ③豚肉にしっかり火が通ったら、白菜キムチを入れ炒める。
 - ④ニラを加えさっと炒め、ごま油、調味料で味を整える。
- ※白菜キムチの味加減によっては調味料を調整して下さい。



疲労回復
したい方に
おすすめ



11月のイベント予定

・文化祭

南東北ロイヤルライフ館

- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー

南東北さくら館

- ・石筴移動動物園
- ・小旅行

南東北日和田デイサービスセンター

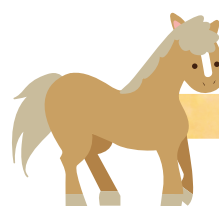
- ・紅白合戦
- ・外食ツアー
- ・外出ツアー

通所事業所南東北さくら館

- ・クッキング
- ・運動会
- ・ハンバーガーパーティー

南東北ライフケア館

- ・外出ツアー
- ・健康教室
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ



日和田見聞録 2025年10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