

- 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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～文化祭～

11月6日(木)に、文化祭を開催しました。センター内の交流ホールに、各事業所の利用者さんが創作した力作が一堂に会し、この日は優秀な作品の表彰式を行いました。

ロイヤルライフ館の利用者さんが一生懸命作った作品は、見事に『優秀賞』と『最優秀賞』受賞しました。表彰された利用者さんは、とても喜んでいました。

表彰式の後には、『一藤会』の皆さんが三味線に合わせて歌を披露し、会場に集まった利用者さんたちも、口ずさんだり手拍子をしたりと盛り上がりました。

式が終わってから、他の事業所の作品をゆっくり鑑賞すると、「上手だね」「凄いね」と感心していました。

来年はどんな作品が展示されるか、今から楽しみです。



通所事業所 南東北さくら館

～グルメツアーを行いました～

10月の外出行事で、郡山市内のシーフードレストランに出かけ、昼食を食べました。

シーフードがメインのレストランで、エビフライやカニピラフなどのメニューを選んで、皆さん美味しそうに食べていました。

店内にフラミンゴが飼育されている店舗で、食事をしながらフラミンゴを見るといって、普段はなかなかできない経験ができたことで、利用者さんは驚きながらも楽しんでいました。

これからも、新しい経験ができる外出行事を企画していきます。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～すてきな作品がたくさんありました～

11月6日(木)に開催された、福祉センターの文化祭に参加しました。

文化祭では、各事業所から出品した作品が表彰され、ケアハウスからも2作品が『優秀賞』に選ばれました。賞状と記念品を受け取り、表彰された入居者さんがそれぞれ一言ずつ挨拶をしました。

表彰式の後には、『一藤会』による歌などの慰問があり、手拍子でリズムを取りながら歌を楽しんでいました。中には、懐かしい曲に感極まってしまう入居者さんもありました。

これからも、ケアハウスで元気に楽しく過ごせるよう、作品作りやイベントに積極的に参加していきます。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！

～9 生活の工夫～

●運動療法で膝の「良い循環」を

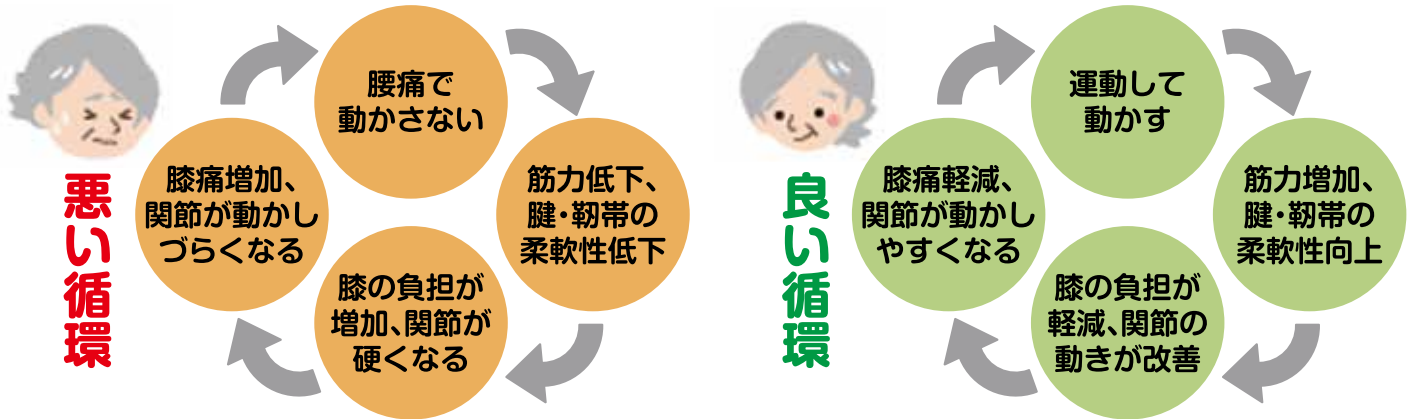
関節や筋肉、骨や腱・靱帯などの運動器は、適度に動かすことで健康が維持できるようになっています。



しかし、膝が痛い、外出を控えたり、身体を動かさなくなりがちです。

そうすると、筋力が衰えて膝関節への負担が増し、関節が硬くなることで、痛みが出やすくなるという悪循環に陥ってしまいます。一方、関節を動かす筋肉を鍛えて膝関節にかかる負担を減らし、運動で膝関節内の代謝を上げることで、膝の痛みの改善「良い循環」が期待できます。

●痛みが強まらない範囲で運動を行い、良い循環を作ることが大切です



○次回は膝関節についての良い循環と悪い循環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

特定福祉用具販売・特定介護予防福祉用具販

申請が必要です

入浴や排泄など、貸与になじまない福祉用具の購入費を支給します。

※【福祉用具販売業者に対する指定制度】が導入されています。指定業者から購入しないと介護保険の対象になりません。

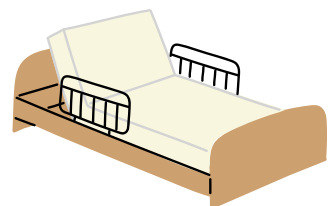
※事業者ごとに【福祉用具専門相談員】が配置されます。

利用者負担について

用具の種類により、購入の1割～3割が利用者負担となります。ただし、いったん利用者が全額を負担したのち、領収書・パンフレットの写しを添えて介護保険担当窓口申請することで、10万円の限度額内で保険給付分（費用の7割～9割）が、あとから支給されます。

対象となる用具

・腰掛便座 ・自動排泄処理装置の交換可能部品 ・入浴補助用具
・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具 ・排泄予測支援器具



福祉用具は、正しく利用して初めて効果が得られます。効果と弊害をきちんと理解して、効果を十分に得られる使い方を心がけましょう。

お問い合わせ

日和田居宅介護支援事業所・日和田居宅介護支援センター Tel:024-958-4551
日和田・西田高齢者あんしんセンター Tel:024-958-6878



骨は、「破骨細胞」が古い骨を壊したところに「骨芽細胞」がカルシウムを付着させ、この「破骨細胞」と「骨芽細胞」の働きによって新陳代謝(リモデリング)しています。
骨を強くするには、カルシウムとビタミンDを多く含む食事、適度な運動、日光浴が重要です。特に、骨粗鬆症を予防するには、若いころからの『骨の貯金』が大切です。

骨の仕組み

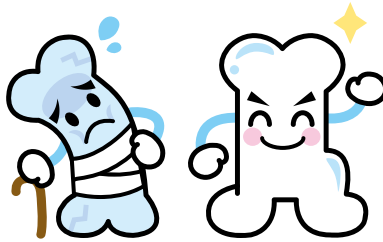
- ・骨の新陳代謝(リモデリング): 骨は、古い骨を溶かして壊す「破骨細胞」とコラーゲンを生成しカルシウムを骨に付着させて新しい骨を作る「骨芽細胞」の働きによって、約3年のサイクルで常に作り替えられています。

骨粗鬆症について

- ・原因: 老化、カルシウム不足、運動不足、喫煙、飲酒、閉経によるホルモンの減少などが原因となり、骨がスカスカになりもろくなる病気。
- ・特徴: 骨がもろくなるため、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。
- ・予防: 若いころから『骨の貯金』をすることが重要です。

骨を構成する成分

- ・骨には、カルシウムやたんぱく質(コラーゲン)などが含まれています。



骨を強くする方法

- ・食事: カルシウム(乳製品、小魚、小えび、豆腐、小松菜などに多く含まれています)ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける働きがあります。日光浴で皮膚でも生成されます)
- ・運動: 立ったり、歩いたり、跳ねたりする運動は、骨に刺激を与えて丈夫にするのに役立ちます。
- ・日光浴: 骨を丈夫にするビタミンDの生成を促進します。

骨は私たちの体の土台であり、健康な生活を送るために欠かせない存在です。

バランスのとれた食事と適度な運動、日光浴を習慣にすることで、骨を丈夫に保ち、将来の骨折を防ぐことができます。

タラのしモン焼き

【材料(4人分)】

タラ 60g×4切
塩 2g
こしょう 0.4g
レモン汁 40g



生活習慣病予防・
疲労回復に
おすすめ

【作り方】

- ①塩・こしょう・レモン汁を混ぜ、タラを漬け込み下味をつけます。
- ②①を焼きます。
- ③皿に盛り、トマトやカリフラワー、レモンを添えて完成です。

1月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・新年会
- ・クッキングクラブ



南東北さくら館

- ・新年会



南東北日和田デイサービスセンター

- ・新年会



通所事業所南東北さくら館

- ・新年会

南東北ライフケア館

- ・新年会
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ



日和田見聞録 2025年12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