

- 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

通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～2025 年の節分は…～

2月の節分に合わせて『豆まき』の行事を行いました。

まずは、今年の節分が2月2日になった理由や、節分や恵方巻きの由来などを利用者さんに説明しました。その後、いよいよ鬼の登場です。今年は、赤鬼と青鬼に扮した職員がカゴを背負い、利用者さんにはカゴにお手玉を入れてもらいました。どちらがより多くお手玉を入れられるか競争し、鬼退治をしました。曜日によって赤が勝った日も青が勝った日もありましたが、「とても楽しかったよ」「鬼にぶつつけたよ」と、勝っても負けても利用者さんはとても盛り上がっていました。

おやつの中には『どら焼き』を提供しました。「あんこがうまいね」「皮がやわらかくて美味しかったよ」と、こちらも大好評でした。

来年以降も、みんなで豆まきを行いたいです。これからも、季節に合わせた行事を、利用者さんと一緒に楽しんでいきます。



最新情報はホームページに掲載！

総合南東北福祉センター

ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



ケアハウス 南東北ライフケア館

～今年もよろしくお願いします～

1月8日(水)に新年会を行いました。今年は、4名の入居者さんが年男・年女です。

新年会では毎年余興をしていて、今年は『箱の中身は何だろう?』を行いました。目隠しをして、箱の中の物を当ててもらうゲームです。動くネズミのおもちゃや温めた糸こんにゃくなどを準備しました。箱に手を入れる時は恐る恐るでしたが、慣れてくると「これは手かしら?」「分からないわ」と、じっくり触って答えを考えていました。

他にも、職員によるジェスチャーゲームも行い、みんなで新年会を楽しみました。

ヘビ年は、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。健康維持や色々な行事に参加して、健やかに過ごしていきましょう。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～鬼は外、福は内～

2月3日(月)に、節分の行事を行いました。

利用者さんたちは鬼に扮した職員を見つけると、大きな声で「鬼は外」と叫びながら、新聞紙を丸めて作った豆をまいていました。中には、「鬼怖いよ」と怖がって自分の部屋に戻ってしまう利用者さんもいましたが、一心不乱に豆をまき、最後は無事にさくら館から鬼を退散させました。参加した利用者さんたちは、「鬼は怖かったけど、豆をまいたらいなくなった」「鬼を退治できて良かった」と安心した様子でした。豆まきを終え、今年も無病息災を願いました。



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～11 認知症予防と有酸素運動～



認知症予防と有酸素運動

最近、物忘れが多くなっていませんか？

有酸素運動は、認知機能の維持・向上に非常に効果的です。週に3回以上ウォーキングをすることで、短期記憶を司る**海馬の容積が約2%増加**したという研究があります。また、有酸素運動により全身の血流が改善することで、**不安や抑うつ感が軽減**されます。加えて、有酸素運動中にしりとりや計算を行うことで、**判断や思考、計画などを司る前頭前野を刺激**します。

おすすめの有酸素運動は？

- ウォーキング**: 毎日の日課として、背筋をしっかりと伸ばして腕を大きく振り、歩幅を広めに歩く。
- ジョギング**: 適度なペースで行うと効果的。
- サイクリング**: 自転車で運動することで、関節に負担が少ない。
- エアロビクス**: グループで行うことが多く、社会的な交流も得られる。
- 水泳**: 全身を動かすことができ、関節に負担が少ない。膝や股関節が痛い方におすすめ。

どのくらいやればいい？

週に3～4回

各回20～40分程度の運動を目標に。

初心者の方

継続する事を目的に10分から始めて徐々に時間を増やしていきましょう。

慣れたら

ウォーキング中にしりとりや暗算を行うことで、判断や思考、計画などを司る前頭前野を刺激。



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

ケアハウス南東北ライフケア館では、入居者大募集中です！

令和7年1月現在、待機者4名です。

利用対象者

自立した生活を送れる60歳以上(ご夫婦で入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

入居までの流れ

①施設見学

入居希望のご本人様とご家族様に、実際に施設を見学していただきます。

②入居申込み書類の提出

施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどを提出していただきます。

③面談

入居申込み書類のご提出後、ご本人様・身元引受

人様・連帯保証人様の3名で来所していただき、日常生活の様子を教えてください。

④判定会

ケアハウスでの生活が可能かどうかを施設側で話し合い、申込みの受理・不受理を判定いたします。

⑤申込み受理、不受理

申込み受理の連絡を差し上げ、お部屋が空き次第ご案内いたします。
※お一人での生活が難しいと判断した場合、申込み不受理になる可能性があります。

⑥入居

入居の際のご契約は、ご本人様と保証人様の2名で実施いたします。

見学の際は事前
にお問い合わせ
ください。



お問い合わせ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL: 024-968-1018(直通) 横田・小堤・薄井



骨粗鬆症の方の口腔ケアが大切な理由

- 歯を支えている骨が弱くなったり、歯の周りの組織に炎症が起きやすくなるため、歯周病になりやすい。
 - 歯周病が悪化すると顎の骨にも炎症が広がり、顎骨骨髄炎や顎骨壊死がみられることがある。
- 顎骨骨髄炎・顎骨壊死を予防するには、適切な口腔ケアにより口の中を清潔に保ち口腔内感染を防ぐことが大切です。

骨粗鬆症の方の口腔ケアのポイント

- 口腔内を清潔に**…ブラッシングなどで口腔内を清潔に保ちましょう。
 - 歯科受診**…骨粗鬆症治療を始める前に、歯科受診し歯の治療を済ませておきましょう。
- 骨粗鬆症治療中は、3カ月に一度は歯科で歯や歯茎のチェックを受けましょう。歯科受診時は、骨粗鬆症の治療中であることを伝えましょう。

口腔ケアでは、歯ブラシや補助用具を用いて歯垢を取り除くことが大切です。磨き方がよくわからない場合は、歯科医または歯科衛生士にご相談ください。

口腔ケアの方法

ブラッシングのポイント

- ①毛先をきちんとあてる
- ②軽い力で磨く
- ③小刻みに動かす



豆腐のきのこあんかけ

【材料(4人分)】

絹豆腐	1丁	☆砂糖	10g
エノキタケ	20g	☆醤油	20g
椎茸・シメジ	各40g	片栗粉	15g
☆料理酒	20g	万能ネギ	4g
☆和風だし	5g		

【作り方】

- ①豆腐は、湯通しして温めておきます。
- ②エノキタケ、椎茸、シメジは、食べやすい大きさに切ります。
- ③☆の調味料、水180mlを鍋に入れて、ひと煮立ちさせます。
- ④②のきのこを加えて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器に豆腐を盛り、④をかけて、万能ネギを盛りつけたら完成です。



腸の働きを整えたい方におすすめ



日和田見聞録 2025年3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

3月イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 3月5日(水) ひな祭り
- 3月18日(火) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 3月19日(水) 寄せ鍋

南東北日和田デイサービスセンター

- 3月3日(月)～ 3月8日(土) 飲み物フェア(ウイナコーヒー)
- 3月10日(月)～ 3月12日(水) 健康講座(甘酒)
- 3月13日(木) けやき棟クッキング「みかんゼリー」
- 3月17日(月)～ 3月22日(土) セレクトシャンプー
- 3月24日(月)～ 3月29日(土) 昭和クイズ

通所事業所 南東北さくら館

- 3月1日(土) ひな祭り創作活動
- 3月3日(月)～ 3月8日(土) おやつデー&ゆっくり入浴しましょう
- 3月10日(月)～ 3月15日(土) 春の創作活動「梅の花作り」
- 3月17日(月)～ 3月22日(土) 体重測定
クイズ大会
- 3月24日(月)～ 3月29日(土) 海の幸を釣り上げよう

南東北ライフケア館

- 3月2日(日)・ 3月16日(日) 映画鑑賞会
- 3月7日(金) ケーキバイキング
- 3月9日(日) カラオケクラブ

