

- 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

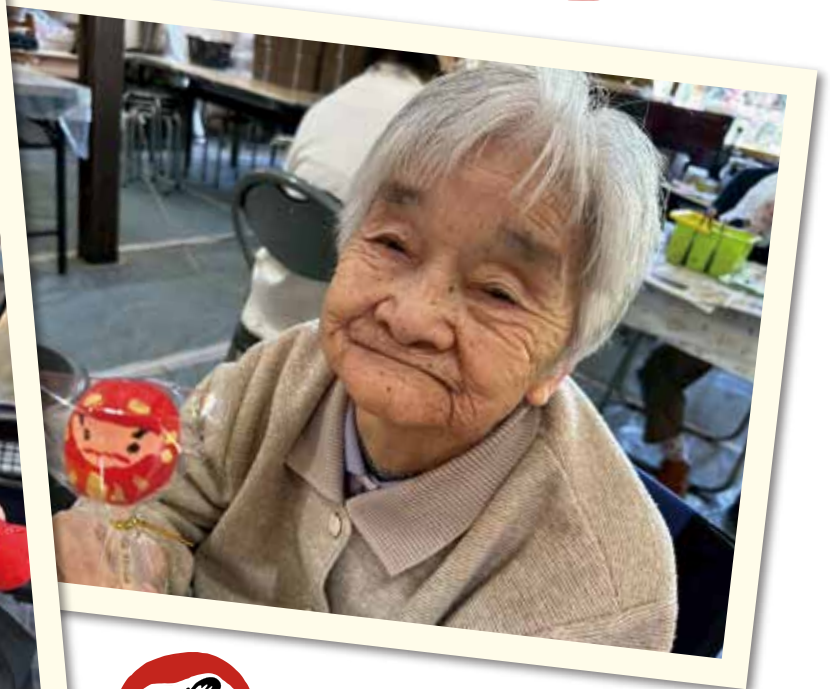
～伝統工芸を学ぶ！～

「伝統工芸を学ぶ」をテーマに、外出ツアーで民芸品の絵付け体験に行きました。

まずは、郡山市の伝統工芸について説明を聞き、次は実際にだるまの絵付けを体験しました。利用者さんは「筆を持つのは何十年振りだろう？」「絵は得意じゃないんだよ」と不安そうでしたが、それぞれに好きな色の絵の具を選び、絵付けが始まると真剣な表情で筆を進めていき、あっという間に完成しました。

世界にひとつだけの“オリジナルだるま”ができあがり、皆さんお土産として持ち帰りました。家に飾って楽しんでいるそうです。

今後も、体験型的外出ツアーを企画していきます。



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

～排泄ケアについて学びました～

排泄ケアについての健康講座を行いました。

外部に講師を依頼し、『失禁の種類にはどんなものがあるのか』『生理用品と専用パッドの違い』などの説明を受け、実際に排泄ケアの用品を手にとって体験しました。参加した入居者さんは、「私が使っているのはこのタイプだ」「全然吸収が違うね」と驚いていました。

日頃はなかなか話をしにくい内容ではありますが、他の人も使っていることを知って「自分だけじゃないと分かりホッとした」と話す入居者さんもありました。

今後は、それぞれの身体の状態や症状に合わせて専用のパッドを選び、より快適に生活できるよう使用してもらえればと思います。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～運動会～

5月21日(水)に、運動会を開催しました。

利用者さんが紅組・白組に分かれて、『玉入れ』と『ボール運び競争』で勝敗を競いました。

玉入れでは、玉を投げられる利用者さんが一生懸命にカゴに向かって玉を投げ入れていましたが、中には、玉を職員にぶつけて遊んでいる利用者さんもありました。

チームでボールを運んでいくボール運び競争は、競技が白熱し「がんばれ」と大きな声援も飛んでいました。

車椅子の利用者さんも、体を思うように動かせない利用者さんも、この日はみんなが一堂に会し、一緒に運動会を楽しみました。「玉入れ頑張ったよ」「来年も絶対に出る」と笑顔で話し、充実した時間を過ごしました。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！

～5 自宅でできる運動療法～



ストレッチ

①膝の曲がりを良くしましょう

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかり曲がったところで保持します。

ストレッチの時間:5秒



③ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチの時間:30秒

※かかとを床から離さない。



②太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。

ストレッチの時間:30秒

※バランスが悪いときは手を床についてもかまいません。



④太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします。

ストレッチの時間:30秒

※反対側の足は伸ばす。



⑤太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう

伸ばしたい側の膝を曲げ、足首や足先をつかみます。かかとをお尻に近づけるように膝を曲げ、太ももの前側を伸ばします。

ストレッチの時間:30秒

※反対側の足は伸ばす。



ストレッチの注意点

- ・痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- ・痛みのない側も同様にストレッチを行いましょう。
- ・ストレッチは呼吸を止めずに、無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- ・動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

●次回は膝関節を支える筋肉を鍛える方法についてご紹介します。

参考文献

・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

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などを受けることができます。当施設では、ショートステイ担当として作業療法士を配置しており、個別の機能訓練を実施しております。

利用対象者 要支援1～2
要介護1～5 のいずれかの介護認定を受けている方

部屋は22床ございますが、緊急時利用の部屋も1床(静養室)ございます。利用者さんの状態や家族の事情(介護している方の病気や告別式参列など)があり、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合に、ご利用が可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いのため、7日間(どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間)を限度とします。テレビ・ナースコール・空調完備です。トイレは設置されておきませんが、ポータブルトイレと移動式洗面台の設置は可能です。

★利用のご希望・ご質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

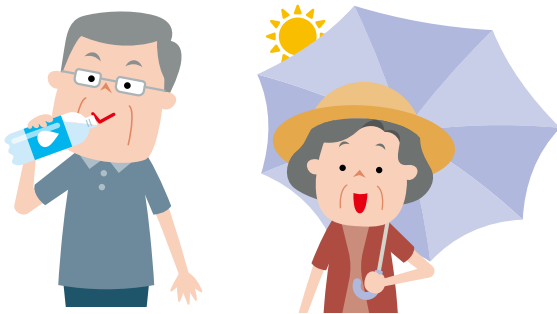
南東北ロイヤルライフ館 生活相談員:武田、横田、永田
TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

夏バテになりやすい人の特徴は？

生活リズムの乱れや運動不足の人です。また、冷房の過度な使用、室温の温度差による自律神経の乱れ、汗をかいて水分やミネラルが失われた状態、などにより脱水や体調不良を引き起こしやすくなります。

夏バテ対策は？

- 1.睡眠の質をあげる。
- 2.バランスの良い食事を摂る。
- 3.こまめに水分やミネラルの補給をする(のどの渇きがある前に)。



夏バテは、早めの対策で予防できることがあるので、実践してみてください。



- 4.冷房の適切な温度設定をする。
- 5.できればシャワーではなく湯船につかる。
- 6.外出時は日傘や帽子、日焼けカバーなどを活用する。
- 7.涼しい服装をしたり、ネッククーラーなどを活用する。

サバのピリ辛焼き

【材料(4人分)】

サバ 60g×4切
しょう油 25g
コチュジャン 16g
料理酒 10g
白ゴマ 適量



【作り方】

- ①しょう油、コチュジャン、料理酒を混ぜ合わせます。
- ②①にサバを1時間から2時間漬けます。
- ③②に白いりゴマをちらして焼きます。

皿に盛り、お好みの付け合わせを添えて完成です。

生活習慣病
予防に
おすすめ

8月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・納涼祭
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー



南東北さくら館

- ・クッキング
- ・小旅行

南東北日和田デイサービスセンター

- ・納涼祭
- ・外食ツアー
- ・セレクトシャンプー
- ・飲み物フェア

通所事業所南東北さくら館

- ・夏祭り
- ・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7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