



- 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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～七夕祭り～

7月2日(水)に、七夕祭りを開催しました。

各棟のデイルームで、利用者さんに輪投げに挑戦してもらいました。「入るかな、やってみっか」と真剣な表情で輪を投げ、入っても入らなくても「楽しいね～」と童心に帰って楽しんでいました。

輪投げの後には、利用者さん全員に記念品をプレゼントしました。

最後に、七夕祭りの壁飾りの前で記念撮影をして、楽しい一日を過ごしました。



～体験ツアーに行きました！！～

郡山市内にある饅頭屋さんで、饅頭作りの体験をしました。

初めて参加する体験ツアーのため、職員も利用者さんも緊張していましたが、一生懸命に取り組みました。形や大きさは少し不ぞろいになってしまいましたが、美味しそうに出来上がりました。

完成した饅頭は綺麗に包装してもらい、自宅に持ち帰って美味しくいただきました。

参加した利用者さんは「初めての体験で緊張したけど、上手く出来て良かった」「あんこを包むのが大変だったが、楽しかった」と話し、大好評でした。また参加します。



ヘルパーステーションだより

「常温で放置は危険！防ごう食中毒」

食中毒予防についての勉強会を行いました。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物によって、体内へ侵入することで発生します。気温の高い時季は特に、食中毒菌が増殖しやすく、食中毒のリスクが高まります。

勉強会では、イラストを用いた資料を参考に、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを学び、再確認しました。また、実際に飲食店で発生した食中毒の事例も学びました。

ヘルパーは買い物や調理の支援も行っていますが、基本的に生の食品や作り置き料理は室温に放置せず、冷蔵庫に入れて早めに食べてもらうことが大切です。

今後も引き続き、食中毒予防に努めていきます。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！

～6 自宅でできる運動療法～【膝関節を支える筋肉を鍛えましょう】

注意点

- ・痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・強度強めは理学療法士や医師に相談してから行ってください。
- ・各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。



①太ももの前の筋肉を鍛える

強度低め

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる



強度強め

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します。



②太ももの外側の筋肉を鍛える

強度低め

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。
※下の足は少し曲げてバランスをとる



強度強め

四つ這いで、片足を少し外側に向かって持ち上げ、胸のところまで、引きつけます。
※床に着いた膝が痛い場合は、クッションを敷く



③太ももの裏の筋肉を鍛える

強度低め

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。
※膝は90度程度に曲げて立てる



強度強め

強度低めの動作を片足で行います。
※片足をまっすぐに伸ばす



④足全体の筋肉を鍛える

強度低め

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けず。お尻をおろし、戻します。
※両手をテーブルに置き、体を支える
※背中が丸くしないように気をつける



強度強め

強度低めの動作を片手で支えて行います。



●筋力トレーニングのメリット

- ①膝の負担が軽減する。
膝の周りにある筋肉は、膝への負担を吸収するクッションのような役割をします。
- ②膝関節を安定させる。
膝を支える筋肉を鍛え、膝関節の安定性を高めます。

●年をとってから膝が痛まないよう、若いころから脂肪を落とし、筋肉をつけるようにしましょう。

○次回は有酸素運動について紹介します。

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

南東北日和田デイサービスセンターについて

デイサービスとは、地域の高齢者等が健康的な生活を送れるよう、運動や入浴、食事などの必要な介護サービスを提供する施設です。施設で他の利用者と接することで、地域交流や閉じこもり防止にもつながります。
利用対象者は、65歳以上で要介護・要支援認定を受けた方となります。また、40歳～64歳までの方で、特定疾病が原因で介護が必要となり、認定を受けた方も対象です。

ご利用までの流れ 施設の職員が聞き取り調査を行い、その後契約、ご利用となります。

- 利用中の流れ**
- ①申し込み…直接お申し込み頂くか、担当の介護支援専門員を通してお申し込み下さい。
 - ②実態調査…心身の状況、送迎状況の確認に自宅に伺います。
 - ③通所サービス計画書の作成…目標に応じたサービス内容、介護方法の計画書を作成します。
 - ④利用開始



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) 担当者:斎藤・石井

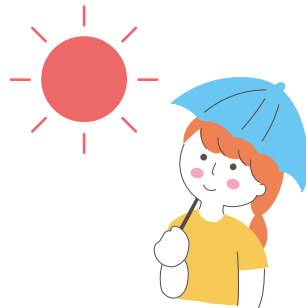


紫外線が強い季節となりました。浴び過ぎると、日焼けや他にもさまざまな悪影響を受けます。十分な紫外線対策でこの季節を乗り切りましょう。

① 紫外線から皮膚を守る方法で最も手軽なのは、衣類など身につけるものを活用すること。顔や手など防ぎきれない部分は、日焼け止めをこまめに塗りましょう。



② 目への紫外線対策にはサングラスが有効ですが、UVカット効果のあるサングラスはレンズの色が濃すぎないものを選びましょう。色が濃いと瞳孔が開き、目に入る紫外線量がかえって増えてしまいます。



③ わずかな紫外線で現れる皮膚症状に注意しましょう。紫外線を少し浴びただけでも、皮膚が赤く、ブツブツができたりする場合は、高血圧症、利尿剤、筋弛緩薬、湿布などの影響で起こる可能性もあるので、皮膚症状が現れた場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

オクラと長芋の和え物

【材料(4人分)】

オクラ 40g
長芋 160g
めんつゆ 20g



【作り方】

- ①オクラはたっぷりの塩をふってこすりつけるようにもみ込み、そのまま熱湯でさっと茹で、冷水にとり水気を切って薄く切る。
- ②長芋は1cm角切りにする。
- ③①と②をめんつゆで和えたら完成です。



免疫力アップ
疲労回復に
おすすめ

9月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・敬老会
- ・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

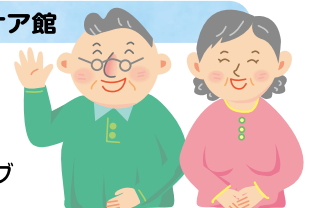
- ・敬老会
- ・外食ツアー
- ・外出ツアー
- ・セレクトシャンプー
- ・飲み物フェア

通所事業所南東北さくら館

- ・グルメツアー
- ・体験ツアー
- ・園芸活動、収穫祭

南東北ライフケア館

- ・敬老会
- ・健康教室
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ



日和田見聞録 2025年8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