



総合南東北福祉センター

- 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26日(土)に、総合南東北福祉センターまつりを開催しました。

あいにくの天気で屋内での開催となりましたが、たくさんの来場者があり、今年も大盛況の祭りとなりました。『きのこ総合センター』『日和田町商工会』『からかねや』キッチンカー『found it!』の協力の下、会場には10種類以上の模擬店が並び、来場者が列を作って買い求めていました。

また、ステージ上では『根木屋音頭保存会』『郡山ウインドアンサンブル』が熱のこもったパフォーマンスを披露しました。最後には、職員によるダンスパフォーマンスがあり、飛び入りの参加の子供たちを交え、会場全体が一体になって踊りました。迫力のライブパフォーマンスを楽しみ、美味しい物を食べて、会場内には笑顔が溢れていました。

来年もまた、たくさんの方のご来場をお待ちしています。



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>



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～外食ツアーに参加しました～

8月29日(土)に、外食ツアーに行きました。

まずはケーキです。利用者さんは、お店に陳列されたケーキを前に「どれにしようかしら」と真剣に悩んでいました。選び抜いた一品を一口食べれば、思わず笑みがこぼれてしまいます。

食べ終わった後は、お土産の時間です。たくさん並べられた商品の中から「いろいろあって迷っちゃうね」と、気になった品を手に取りながら時間をかけて吟味していました。

帰りには「とても楽しかった」と話し、笑顔いっぱいの外食ツアーとなりました。



通所事業所 南東北さくら館

～夏祭りを開催しました!!～

夏祭りを開催し、利用者さんと職員が一緒に楽しいひと時を過ごしました。

催し物では『ビンゴゲーム』『くじ引き』『水ヨーヨー釣り』を行いました。特にくじ引きが一番の盛り上がりで、何が当たるかワクワクしながらくじを引き、景品を手にとると喜んでいました。

普段とは違う夏祭りの雰囲気の中で、利用者さん同士や職員との交流も深まり、笑顔あふれる楽しい行事となりました。



ワンポイント リハビリ

スポーツの秋

～ 準備運動 ～

秋はスポーツや運動を楽しむのに適した季節です。普段あまり運動をしない人でも、ウォーキングやジョギング、サイクリングなど、自分に合った運動から始めることができます。スポーツには心をリフレッシュさせる効果もあり、気分転換やストレス解消につながります。また、一緒にスポーツをすることでコミュニケーションが増え、協力する気持ちや相手を思いやることの大切さも学ぶ機会にもなります。



スポーツ前には
準備運動を行うことで、
ケガの予防や
パフォーマンス向上が
期待できます。

準備運動

主要部位の軽いほぐし

足首まわし、手首まわし、腰まわし、膝の屈伸、膝まわしなど運動でよく使う部位を軽くほぐします。



主要部位のストレッチ

運動で使う肩甲骨まわりや股関節まわり、アキレス腱など、可動域を広げるように伸ばしましょう。

動かすことで体温も上昇させることができます。

特に
アキレス腱は
入念に行い
ましょう。



◎準備運動の量やタイプには個人差があります。自分のタイプや体力にあった内容を選んでください。またスポーツの内容を考慮する必要があります。ただ身体を動かせばよいのではなく、スピード、動き、脈拍などを徐々に主運動に近づけることが大切です。

総合南東北福祉センター 理学療法士

相談室より

介護保険制度改正について

令和8年4月より

○介護保険料の算定方法等が一部変更

老齢基礎年金(満額)の支給額変更に伴い、介護保険料を算定する際の基準額が見直され、所得段階の「第1段階」と「第2段階」及び「第4段階」と「第5段階」を区分する所得の基準額が「80万9,000円」から「82万6,500円」に変更となりました。

また、令和7年度税制改正に伴い、給与収入が「55万1,000円以上190万円未満」の方について、令和8年度の介護保険料算定方法に変更があります。

令和8年8月より

○介護保険施設を利用したときの負担軽減における基準額の変更及び負担限度額の一部が変更

所得の低い人が介護保険施設を利用したとき、食費・居住費の軽減を区分する所得の基準額が「80万9,000円」から「82万6,500円」に変更となります。

また、利用者の負担段階のうち、3段階の①の食費と3段階の②の食費・居住費の負担限度額が変更となります。

詳しくは下記の問い合わせ先まで、お問い合わせください。

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





秋バテの2大特徴

「秋バテ」とは、夏の間に蓄積した疲れや冷えのダメージに、秋口の急激な気温・気圧の変化が加わることで、自律神経が乱れて起こる体調不良のことです。

①

内臓冷えによる胃腸の疲れ

夏の間に冷たい飲み物やそうめんなどを摂り過ぎると、消化機能が低下して食欲不振や胃もたれを引き起こします。

②

精神的な落ち込み(セロトニン不足)

秋になり日照時間が徐々に短くなることで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が減少します。夏バテとは違い、「なんとなく気分がふさぐ」「朝起きられない」といったメンタルの不調が出やすいのが秋バテの特徴です。

今日からできる秋バテ対策ルーティン

生活リズムを朝から立て直すことが自律神経を整える一番の近道です。

朝 カーテンを開けて光を浴びる

- 起床後15～20分以内に太陽の光を浴びることで、セロトニンの分泌が促されます。
- 朝の光は夜の睡眠ホルモン(メラトニン)の材料になるため、睡眠の質向上にも直結します。

食事 タウリンと温活を意識

- 胃腸が弱っているときは、冷たいものを避け、みそ汁やスープなど温かい物で内臓を温めましょう。
- 疲労回復には、イカ、タコ、ホタテ、アサリなどタウリン豊富な魚介類を食事に取り入れるのがおすすめです。

夜 シャワーで済ませず「ぬる湯入浴」

- 38～40℃のぬるめのお湯に15～30分ほど浸かると副交感神経が優位になり、自律神経のトゲトゲしさが和らぎます。
- 就寝の1～2時間前に入浴をさせると、スムーズに入眠できます。

運動 10～20分の軽いウォーキング

- 長時間同じ姿勢でいると血流が滞り、だるさが増します。朝夕の涼しい時間帯に、軽い散歩やストレッチを行うのが効果的です。

もし、これらの対策を続けても「2週間以上だるさが抜けない」「日常生活に支障が出るほどつらい」という場合は、無理をせず内科や心療内科などの医療機関を受診してください。

11月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- 文化祭
- クッキングクラブ
- 外出ツアー

通所事業所南東北さくら館

- クッキングクラブ
- 運動会

南東北さくら館

- 移動動物園

南東北ライフケア館

- 文化祭
- 健康教室(感染症予防)
- 映画鑑賞会
- カラオケクラブ

南東北日和田デイサービスセンター

- 運動会
- 外食支援
- 外出支援



日和田見聞録 2026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

カボチャサラダ



抵抗力をつけたい方におすすめ

【材料(4人分)】

- | | |
|-------|------|
| カボチャ | 160g |
| キュウリ | 40g |
| レーズン | 20g |
| マヨネーズ | 40g |
| 塩 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |

【作り方】

- カボチャはゆでて、熱いうちに潰しておく。キュウリは、薄い輪切りにして
- 塩もみをする。出てきた水気はよく絞る。
ボウルに、潰したカボチャ、キュウリ、レーズン、調味料を入れて混ぜ合わせ、盛り付けして完成。

