日和田 見聞録

～ HIWADA KENBUNROKU ～

2026 11月号

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

通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～懐かしのレストランで外食ツアー～

昨年大好評だった、市内のお蕎麦屋さんへ出かける外食イベントですが、今年も楽しみにしている利用者さんが多く、昨年の3倍の申し込みがありました。そこで、今年は2回に分けてお出かけしてきました。

お店には、定番の『ざる蕎麦』や『天ぷら蕎麦』の他、会津地方の郷土料理として親しまれている『にしん蕎麦』や、季節限定の『山菜蕎麦』など、魅力的なメニューがたくさん！利用者さんそれぞれが好みのメニューを選び、美味しいお蕎麦を存分に楽しみました。

利用者の皆さん、この日は大好きなお蕎麦を見事に完食。美味しそうに食べる姿に、私たち職員も自然と笑顔になりました。好きなものを味わう楽しみや、いつもとは違う場所で食事をする喜びを感じてもらえた、素敵な外食イベントとなりました。











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

～文化祭に向けて～

文化祭に向けた創作活動で、CDケースを使ったステンドグラスと、秋の果物のブドウを作りました。

ステンドグラスは、CDケースに絵を描いて、中にアルミホイルを入れてキラキラ感を表現しています。「どの色で塗ろうか?」「赤べこだから、やっぱり赤色かな?」と悩みながら色を塗っていました。

ブドウは、細長い画用紙をペンで巻いて作りました。色や大きさの違う画用紙の配置を考えて、ボンドで貼り付けました。

ライフケア館では、入居者さん同士や各個人でも作品作りに取り組んでいます。文化祭には毎年素敵な作品が展示されるので、とても楽しみです。





障がい者支援施設 南東北さくら館

～みんなでカラオケ～

10月6日(火)に、久しぶりにカラオケを行いました。

利用者さんは、朝から「何歌おうかな?」「あの曲、あるかな?」と、とてもワクワクしていたようで、予想以上にたくさんの参加者が集まりました。昭和の懐かしのメロディーから令和の人気曲まで、色々な曲を皆さん歌いあげました。緊張している利用者さんには、「がんばれー」と励ましの声援がかかりました。「この曲知ってる」「この歌、いいよね!」と最後まで、ずっと笑顔が絶えない楽しい時間を過ごしました。

大好評のカラオケ、また開催します。





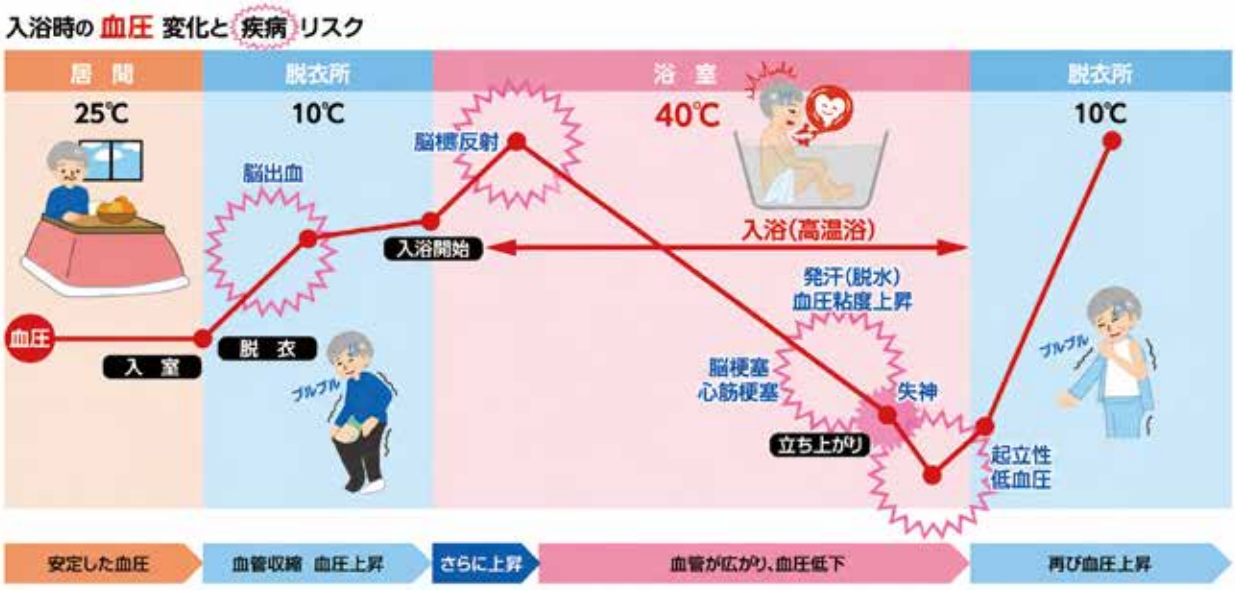
ワンポイント
リハビリ

ヒートショック

～入浴中の事故を防ぐためには？～



11月は朝夕の寒暖差が大きい時期です。寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態を『ヒートショック』といいます。ヒートショックは、寒い脱衣所からの入浴や、暖かい居室から寒い玄関への移動などで起きやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。急に体が温まると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えている場合がありますので注意が必要です。また、血圧が不安定であったり、風呂場でめまいや立ちくらみを起こした経験がある場合はさらに注意が必要です。



入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

ワンポイント

・部屋と部屋の温度差が大きくならないように気をつけましょう
・浴室や脱衣所、トイレの温度は22℃以下にならないように注意しましょう
・日頃過ごす時間の多い場所や浴室・トイレなどに、室温計を設置することをおすすめします

※家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。この機会に、安全に入浴するためのポイントを確認しておきましょう。

参考文献：公益社団法人日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック　シリーズ14　在宅での危険予防」
：政府広報オンライン「交通事故死の約3倍!?冬の入浴中の事故に要注意！」

相談室より

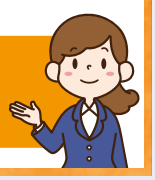
介護保険と医療保険、何が違うの？

私たちの生活を支える大切な制度に『医療保険』と『介護保険』があります。どちらも保険制度ですが、役割には違いがあります。

医療保険　**病気やけがをしたときに、病院で診察や治療を受けるための制度です。**
例えば、風邪をひいて病院を受診したり、けがをして治療を受けたりするときに利用します。

介護保険　**日常生活で介護や支援が必要になったときに、介護サービスを利用するための制度です。訪問介護やデイサービス、ショートステイ、福祉用具の貸与など、生活を支えるさまざまなサービスがあります。**

では、『訪問看護』のように医療と介護の両方に関わるサービスはどうでしょうか。訪問看護では、病気やけがの状態、利用する人の要介護度などによって、医療保険または介護保険が適用されます。「これは介護保険？それとも医療保険？」と迷ったときは、自己判断せずに、担当のケアマネジャーや医療機関、市区町村の窓口などに相談してみましょう。それぞれの制度を上手に活用し、安心して生活できる環境を整えていきましょう。



お問い合せ
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

看護部から

顔のまひ　腕のまひ　言葉の障害



こんな症状が突然現れたら、脳卒中かもしれません…

脳梗塞や脳出血などをまとめて脳卒中と呼びます。
これらを早期に発見し、早く対応することで重症化を避けられます。早期発見するために
F・A・S・T（早く）というチェックリストがあります。

Face（フェイス）： 顔のまひ（顔の片側が垂れ下がる、ゆがみがある）
Arm（アーム）： 腕のまひ（腕に力が入らない）
Speech（スピーチ）： 言葉の障害（言葉がうまく出てこない、ろれつが回らない、周りの人の話を理解できない）
Time（タイム）： 発症時刻（症状に気づいたら、発症時刻を確認してください）

※他にも、突然ものが二重に見えたり、突然の激しい頭痛にも注意しましょう



１つでも症状があれば、ためらわず１１９番に電話しましょう。
治療が遅れると、後遺症や死亡の危険性が高くなります。

12月のイベント予定

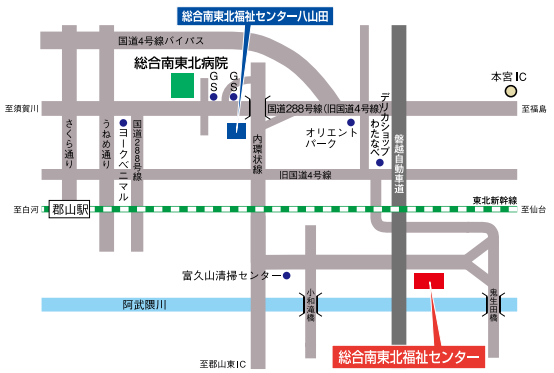
南東北ロイヤルライフ館
・クリスマス会
・クッキングクラブ
・外出ツアー

通所事業所南東北さくら館
・クリスマス会

南東北さくら館
・クリスマス会

南東北ライフケア館
・忘年会
・創作活動
・健康教室（口腔ケアについて）
・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
・クリスマス会
・外出支援



日和田見聞録 2026年11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

豆腐のきのこあんかけ



腸の働きを整えたい方におすすめ

【材料（4人分）】

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

【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、シイタケ、シメジは食べやすい大きさに切ります。
③☆の調味料と水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、万能ネギをのせたら完成です。