



- 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

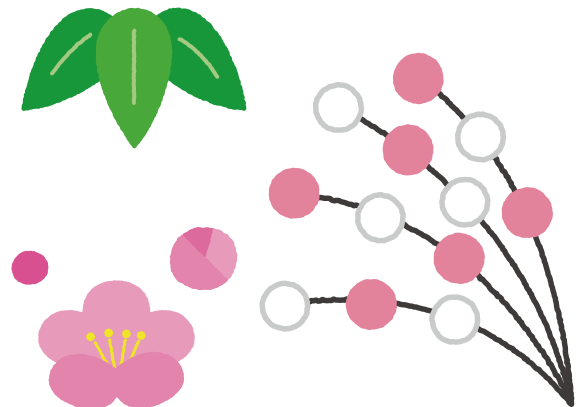
### ～新年会～

1月10日（土）に、新年会を行いました。

職員が各棟を回り、利用者さんの前で獅子舞を披露しました。獅子舞の登場に、初めは驚いていた利用者さんも、途中からは笑顔で手拍子をして楽しんでいました。その後、利用者さんの頭を噛んで回り、厄除けをしました。

おやつには『おしるこ』を提供しました。「とても美味しかった」「久しぶりにおしるこを食べた」と話し、喜んでいました。

獅子舞の御利益で、健康で良い1年になりますように。



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>



## 通所事業所 南東北さくら館

### ～運動会～

冬の運動会を開催しました。

種目は玉入れで、職員が籠を持って各テーブルを回り、利用者さんがお手玉を籠に入れるルールで行いました。なかなか入らずに苦戦する利用者さんもありましたが、皆さん真剣な表情で競技に取り組んでいました。

曜日対抗で一週間行い、優勝は42個の木曜日チームでした。職員と利用者さんから拍手をもらい、「とても面白かった」「また参加したい」と好評でした。

今後も楽しい活動を企画していきます。



## ケアハウス 南東北ライフケア館

### ～勢いのある年になりますように～

1月8日(木)に、新年会を行いました。今年は8名の入居者さんが年男男女女でした。余興で、おかめとひょっとこの福笑いを行いました。入居者さんに目隠しをしてパーツを貼り付けてもらいましたが、パーツの間隔を手で確かめたり、周りから「もっと上ですよ」などとヒントをもらったりしながら、上手に完成させていました。昼食には、新年の特別メニューで海鮮丼やおせち料理を提供しました。色鮮やかな練り切りや伊達巻、黒豆に紅白なますが入ったおせちは好評で、おかわりをする入居者さんもありました。今年は60年に1度の丙午(ひのえうま)で、情熱を持って行動し冷静に判断することで勢いのある年になると言われています。

施設の行事に参加し、刺激を持って元気に生活していけるよう、職員一同サポートしていきます。

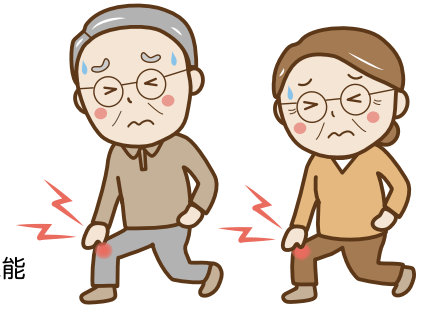


# ワンポイント リハビリ

## 膝をいたわろう！

～10 生活の工夫～

変形性膝関節症は、加齢や運動、体重などの負荷により、関節に変形をきたした状態です。症状の悪化を予防するためには、関節に余計な負荷をかけないように、できるだけ関節の機能を維持できるよう、日常生活に気をつけることが大切です。



### ●環境整備



高い段差の昇り降りは、膝への負担が大きくなります。

簡易的な手すりを取り付けたり、段差を解消するためにスロープを設置するのも方法の一つです。



低い椅子からの立ち上がりも、膝に負担がかかりますので注意しましょう。



体重の増加は膝への負担を大きくします。肥満予防をして、症状の悪化を予防しましょう。



膝に負担をかけずに行うことができる自転車や水中ウォーキングなどで体重を減らしていきましょう。

### まとめ

膝の健康を保つためには、膝の痛みがないときにウォーキングやプール歩行などの適度な全身運動を行い、バランスのとれた体づくりを目指しましょう。

膝とは一生のお付き合いです。膝の健康を保って、元気の毎日を過ごしましょう。

参考資料・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

## 高齢者の消費者トラブルを未然に防ぎましょう

高齢者を標的にした詐欺や悪徳商法があとを絶ちません！

ひとりで家にいることが多い高齢者の生活費や健康面に対する不安を利用したり、親切を装って孤独感に付け込んで詐欺や悪徳商法を行う業者が絶えません。

消費生活センターや消費生活相談窓口にご相談したことで、トラブルを解決し、被害を回復できたケースも多くあります。消費者トラブルに巻き込まれたときは、解決を諦めず、まずは消費者ホットライン「188」にご相談しましょう。

- オレオレ詐欺・・・息子や孫を語り、現金を要求する詐欺
  - 還付金詐欺・・・税務署や公務員を名乗って、お金が戻ってくるとだます詐欺
  - 点検商法・・・無料で点検し、不要な工事で高額な工事費を請求する詐欺
  - 送りつけ商法・・・注文していない商品を一方的に送り付け、買い取らせる詐欺
- など様々な詐欺があります。



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



## アレルギーとは？

外から入ってきた異物を排除しようとする身体の機能を『免疫』といいます。本来、細菌やウイルスから身体を守ってくれる大切な仕組みである『免疫』ですが、食べ物やホコリ、花粉など、身の回りには通常は身体に害のないものに『免疫』が過剰反応してしまう事をアレルギーと呼んでいます。

### 喘息/長引く咳

気道が狭くなり呼吸が妨げられ、ゼーゼー・ヒューヒューという音を伴う呼吸障害や慢性的な咳が特徴です。進行するとちょっとした刺激でも発作が起きやすくなります。

### 食物アレルギー

食べ物が原因となって引き起こされるアレルギーです。主な症状として発疹、蕁麻疹などの皮膚症状、お腹が痛くなるなどの消化器症状、ゼーゼーするなどの呼吸器症状があります。

### アトピー性皮膚炎

皮膚に痒みを伴う湿疹がみられ、良くなったり悪くなったりを繰り返します。夏の汗や日差し、冬の乾燥など、季節の影響を受けて症状が変化します。掻くことによって症状は悪化します。

### アレルギー性鼻炎/アレルギー性結膜炎

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などの症状を引き起こします。スギ花粉症に限らず、花粉症、ダニを主成分とするハウスダストによる通年性のものなど、原因アレルゲンにより症状が出る時期も様々です。

- ・アレルギーの原因は身近なところにあります。アレルギーを引き起こす物質を『アレルゲン』といい、私たちの周りの至るところに存在します。
- ・アレルギーの原因は1つとは限りません。アレルゲンとなる物質は人によってさまざまです。一人が複数の原因アレルゲンを持っていることもあります。まずはアレルギーの原因を知ることが大切です。

## 3月のイベント予定

### 南東北ロイヤルライフ館

- ・ひな祭り
- ・クッキングクラブ

### 南東北さくら館

- ・クッキング

### 南東北日和田デイサービスセンター

- ・かくし芸大会
- ・外出ツアー
- ・外食ツアー

### 通所事業所南東北さくら館

- ・ラーメンバイキング
- ・ひな祭り

### 南東北ライフケア館

- ・福祉センター防災訓練
- ・ケーキバイキング
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ
- ・外出ツアー

## 温玉ねばとろ丼



免疫力を高めたい方におすすめ

### 【材料(4人分)】

|     |      |      |    |
|-----|------|------|----|
| オクラ | 120g | めんつゆ | 適量 |
| 長芋  | 240g | 刻みのり | 適量 |
| 温泉卵 | 4個   | 紅生姜  | 適量 |



### 【作り方】

- ①オクラはさっと茹で5ミリ幅に刻み、長芋はすって、それぞれめんつゆで和えます。
- ②丼にご飯を盛り、オクラと長芋を盛り付けます。その上から温泉卵を落とします。
- ③刻みのり、紅生姜を飾り完成です。



## 日和田見聞録 2026年2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