



- 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プステーション
- 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

障がい者支援施設 南東北さくら館

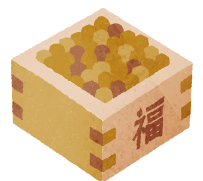
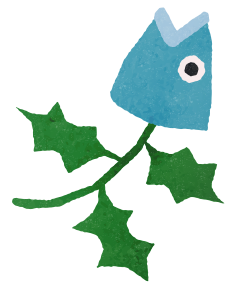
～鬼のお面作ったよ～

節分に合わせて、2月1日(日)に赤鬼と青鬼のお面を作りました。

鬼の顔をかたどった画用紙に、顔のパーツを貼り付けていきます。肌の色は、ちぎった紙にのりをつけてペタペタ、髪の毛は、長い毛糸を手でくしゅっと一度丸めてから少しずつ広げて貼りました。次に目、鼻、口を貼り、最後に角を付けて完成です。

利用者さんは「ちぎった紙をいっぱい貼るのが大変だった」「カッコイイ鬼ができたから、お部屋に飾る」と話し、出来栄えに満足している様子でした。

可愛い青鬼と勇ましい赤鬼が完成し、楽しい時間を過ごしました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～レッツ！鬼退治！～

今年も、鬼退治の季節がやってきました。2月5日(木)～7日(土)に、節分の行事を行いました。

鬼に仮装した職員がフロア内を歩き回り、利用者さんは、豆に見立てた新聞紙の玉を投げました。節分の行事に向けて、新聞紙の玉は、利用者さんが一つひとつコツコツと手作りしてくれました。作りながら「どんな鬼を退治しようか?」「みんなの分たくさん必要だね!」と、会話も弾んでいました。

鬼退治の後には、特別なおやつを提供しました。生クリームがたくさん乗ったケーキやチョコプリンなどを食べて、皆さん大満足の表情でした。

利用者さんの心の鬼退治のお手伝いできて、職員も大満足でした。



ヘルパーステーションだより



「予測不能な事態に備えて」

BCP(事業継続計画)について、研修動画を視聴しました。

BCPとは、様々な自然災害やパンデミックなどの緊急事態が発生した場合に、被害を最小限に抑え、事業継続や早期復旧を図ることを目的とした計画のことです。

介護サービスは、利用者さんやご家族にとって生活に欠かせないサービスであり、緊急事態においても、身体・生命の安全を確保しながら安定的・継続的に介護サービスを提供することが求められています。

勉強会では、BCPの必要性や地震・風水害・火災などの災害時の対応、感染症のアウトブレイクを想定したBCPなどについて学びました。

これからも、勉強会や訓練を行い、予測不能な事態に備えていきます。



ワンポイント リハビリ

今日からできる簡単体操①

～ストレッチ～



今月からは、今日からできる簡単体操を紹介します。

暖かくなってくると、運動がしなくなってきました。一方で、冬の間に運動が中断し硬くなってしまった体は、思うようには動かず、ケガや健康トラブルが起きることもあります。まずは、体をほぐすための準備運動を行いましょう。運動も、いきなりハードなものに取り組むのではなく、簡単に取り組めるストレッチやバランス運動がおすすめです。今回は、ストレッチについて紹介します。

【ストレッチ】

○ストレッチは、息を止めずに20～30秒かけて気持ち良く感じる程度に伸ばしましょう。

○痛みや辛さを感じる強さは逆効果です。

○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。

①腸腰筋のストレッチ



壁に両手をついて、両足を前後に開きながら、後方に引いた脚側のストレッチを行います。腰部が反らないように注意しましょう。

②広背筋のストレッチ



肩の高さで両手を壁につく。少しずつ頭を下げていきながら広背筋のストレッチを行います。

③ハムストリングスのストレッチ



椅子に浅く腰かけて、片脚を前に伸ばす。背中を伸ばしたまま、前に出した足の方に上体を傾けながら、ハムストリングスのストレッチを行います。

【ワンポイント】



ストレッチは、お風呂上がりなど、体が温まっているときに行うのが効果的です。湯船につかると体が温まり、全身の血行が促進されます。リラックス効果もあるのでおすすめです。

○次回は、今日からできる簡単体操②～筋力増強運動～について紹介します。

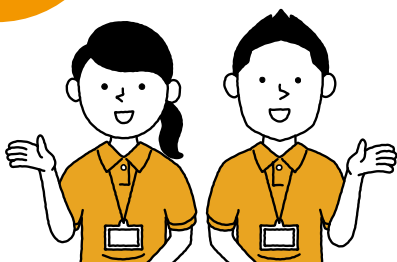
参考資料・理学療法ハンドブック シリーズ7 膝をいたわって 公益財団法人日本理学療法士協会発行 総合南東北福祉センター 理学療法士 高橋二美子

相談室より

「ケアハウス南東北ライフケア館」のご紹介です！

ケアハウスとは？

自立した生活が送れる
60歳以上の方を対象とした、
食事・お風呂付の
高齢者アパートです。



ケアハウス南東北ライフケア館の全50室ある居室は、広々とした2DKタイプが35部屋と、お庭付きのワンルームタイプ15部屋があります。

特別養護老人ホームや障がい者支援施設が併設されており、多くの入居者さんと交流する機会があります。

また、同施設内にあるホームヘルパーやデイサービスなどの介護サービスを利用することが可能で、介護保険のサポートを受けながら生活を送ることができます。

サービスの一環として、総合南東北病院までの送迎や、近くのスーパーへの送迎サポートを行っています。

現在満床ですが、見学は随時受付中です！
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL:024-968-1018(直通) 小堤・薄井



フットケア

とは、足の指や爪、かかとなどに施すケアのことを指します。

対象とする足の持ち主の状態によって、ケアの目的や内容は大きく変わります。



医療機関で行うフットケアの対象は、糖尿病などの代謝疾患や脈管疾患等を抱えている方が多いのが特徴です。血流や神経障害、足部の変形、ライフスタイルや家族のサポートまでを考慮したうえで、リスクを評価する必要があります。

そのリスク評価の結果を踏まえたうえで、長い目で見て、自分の足で歩けるために必要な処置を施します。即ち、爪切りやタコの処置に留まらず、

血流改善や履物の調整、ストレッチ、環境調整なども行います。

近年、フットケア外来を開設している医療機関が増えています。いつまでもご自身の足を守っていただけるように、訪ねてみてはいかがでしょうか。

4月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・お花見
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー

南東北さくら館

- ・お花見

南東北日和田デイサービスセンター

- ・お花見
- ・外出ツアー
- ・外食ツアー

通所事業所南東北さくら館

- ・園芸活動
- ・ラーメンバイキング

南東北ライフケア館

- ・お花見ツアー
- ・カラオケクラブ
- ・映画鑑賞会
- ・健康教室
- ・外出ツアー



キャベツのサラダ



胃腸の健康を保ちたい方におすすめ

【材料(4人分)】

- | | | | |
|-------|-----|----------|-----|
| キャベツ | 80g | コーン | 40g |
| キュウリ | 40g | ごまドレッシング | 適量 |
| ロースハム | 20g | | |



【作り方】

- ①キャベツ・ロースハムを千切りにする。キャベツ・ロースハム・コーンは茹でて水にさらし、水気を絞っておく。
- ②キュウリは千切りし、塩もみして水気を切っておく。
- ③ボウルに①、②と胡麻ドレッシングを入れよく混ぜる。盛り付けして完成。



日和田見聞録 2026年3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