



- 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

～ひな祭り、手浴でリラックス～

3月4日(水)に『ひな祭り』の行事を開催しました。

女性の利用者さんに手浴を行いました。まだまだ気温の低かったこの日は、温かい手浴が好評でした。入浴剤を入れたお湯を、「良い香りだね」「温泉に入っているみたい」と皆さん喜んでいました。

おやつには、特別メニューでケーキバイキングを提供しました。好きなケーキを選んで食べ、こちらも好評でした。

「体も温まったし、ケーキも美味しくて、いい日だね」と、楽しいひな祭りを過ごしました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～大きなどら焼きでお腹いっぱい～

2月25日(水)に、スイーツクッキングで『どら焼き』を作りました。

ホットケーキミックス粉の生地をホットプレートで焼き、いちごやあんこ、ホイップクリームで盛り付けをしました。「いちごいっぱい入れよう」と、皆さん好きな物をたくさん乗せて、手のひらサイズの大きなどら焼きが完成しました。

食べるときに鼻にクリームが付いてしまう位、中身がたっぷりと入ったどら焼きと一緒に、コーヒーや甘酒など好みのドリンクを飲みながら、楽しい午後のおやつタイムを過ごしました。



通所事業所 南東北さくら館

～ひな祭り～

3月3日(火)のひな祭りに合わせて、おひな様と桃の絵が描かれた塗り絵を準備し、利用者さんが好みの色で塗っていました。色鉛筆を手に取り真剣な表情で色を選ぶ姿や、一生懸命塗り絵に取り組む姿がとても印象的でした。

完成した作品は、ひな祭りの装飾としてフロアに飾りました。

今後も、季節感のあるレクリエーションを考えて、利用者さんと一緒に行っていきます。



ワンポイント リハビリ

今日からできる簡単体操①

～筋力増強運動～



今回は、筋力増強運動について紹介します。特に歩行に必要な筋肉を鍛えるための運動をピックアップしました。

【筋力増強運動】

○個人によって適切な運動量は異なります。過度の運動は、他の部位に支障をきたします。軽めの運動から始めましょう。

少しの運動でも継続することが大切です。長く続けられる運動を取り入れましょう。

○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中殿筋



壁に手をついて片足を側方に挙げます。

中殿筋は臀部の側方に位置する筋肉で、主に横方向へのバランス制御にかかわります。

②大殿筋



あお向けで両膝を立てた状態で臀部を持ち上げます。大殿筋は臀部の後ろ面に位置する大きな筋肉で、主に前後方向へのバランスの制御にかかわります。

③下腿三頭筋



壁に手をつきながらつま先立ちをします。

下腿三頭筋は下腿後面に位置する筋肉で、足関節での前後方向へのバランス制御にかかわります。

【ワンポイント】



それぞれの運動を10～20回、自身のペースに合わせて行いましょう。筋力が増強できれば、姿勢改善や転倒予防にもつながります。動かしやすい身体を目指して頑張りましょう。

○次回は、今日からできる簡単体操③～バランス運動～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

補助犬(身体障害者補助犬)をご存じですか？

補助犬は、身体に障害のある方の目、耳、手足となって生活をサポートする犬で、盲導犬、介助犬、聴導犬の3種類を指します。「身体障害者補助犬法」に基づいて認定された犬で、特別な訓練を受けており、社会のマナーや衛生面もしっかり管理されているため、公共交通機関や公共施設、飲食店など様々な場所に同伴することができます。補助犬はペットではありません。身体の不自由な人のからだの一部であり、身体が不自由な人の自立と社会参加を助ける存在です。

補助犬を見かけたときには 補助犬は仕事当中であるため、見かけてもむやみに触ったり、声をかけたり、食べ物をあげたりしないようにお願いします。また、公共施設をはじめ、いろいろな場所で補助犬を受け入れることは「身体障害者補助犬法」で義務付けられています。“犬だから”という理由で利用を断ることは原則として認められません。見かけた際にはあたたかく見守ってください。

参考文献：内閣府「障害者に関するマークの一例」 厚生労働省ウェブサイト「身体障害者補助犬」

補助犬の種類と役割

□盲導犬

- ・視覚障害者の歩行をサポートします
- ・段差や曲がり角、障害物などを使用者に知らせます
- ・胴体にハーネスを装着しているのが特徴です

□介助犬

- ・肢体不自由者の日常生活動作をサポートします
- ・物を拾う、ドアの開閉、スイッチ操作、着替えの補助などを行います
- ・車いすの方だけでなく、歩行障害のある方も対象となります

□聴導犬

- ・聴覚障害者に生活に必要な音を知らせます。
- ・ドアチャイムや警報音、目覚まし時計の音などを伝えます
- ・音源まで誘導したり、使用者の安全を守る役割も担います



お問い合わせ

障がい者支援施設 南東北さくら館

TEL: 024-968-1017 (生活相談員直通)

生活相談員: 遠藤、石澤

TEL: 024-968-1010 (代表)

4月は新生活が始まり、何となく気持ちが落ち着かない季節。そんな時こそ少し気分転換してみませんか？日々を心地よく過ごすための気分転換の方法を紹介します。



① 身体を動かして発散・・・無理のない範囲で体を動かしてみましょう

- ・軽い運動
- ・ランニングや筋トレ
- ・ヨガや深呼吸でリラックス

⇒モヤモヤが溜まっているときに効果的



② 気分転換・・・

- ・好きな音楽を聴く・歌う
- ・映画やドラマを観る
- ・ゆっくり過ごす

⇒頭を切り替えたいときにおすすめ

③ 思いを外に出す

- ・日記やメモに気持ちを書く
- ・家族、友達、仲間との会話

⇒考えすぎているときに◎

④ リラックス

- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・早めに寝る

⇒疲れがたまっているときに◎



気分転換というと特別なことをしなければと思いがちですが、日常の中にヒントはたくさんあります。小さな失敗や思いがけない出来事も、見方を変えれば笑える瞬間になります。忙しい毎日の中でも、ほんの少し笑う時間を大切に・・・それが心に余裕を作る第一歩になるかもしれません。

5月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・母の日感謝祭
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー

南東北さくら館

- ・運動会

南東北日和田デイサービスセンター

- ・健康講座
- ・足湯ツアー
- ・外食ツアー

通所事業所南東北さくら館

- ・園芸活動
- ・個別外出

南東北ライフケア館

- ・外出ツアー
- ・健康教室
- ・映画観賞会
- ・カラオケクラブ



ワカメとアスパラのツナサラダ



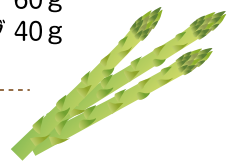
疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

カットワカメ 2g ツナ 60g
アスパラガス 80g 中華ドレッシング 40g

【作り方】

- ①カットワカメは水で戻し、水気をきっておく。
- ②アスパラガスは斜め切りにし、塩ゆでし水で冷やし水気をきる。
- ③わかめとアスパラガスとツナを混ぜて、ドレッシングで和えて完成。



日和田見聞録 2026年4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