



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～

5月に、外食ツアーで郡山市内のレストランへ出かけました。

今回訪れたレストランは、長年地域の皆さんに親しまれているお店です。店内ではフラミンゴを飼育していて、利用者さんたちも食事を待ちながら興味深そうに眺めていました。

食事は、イクラやウニがのったピラフなど、それぞれに好みのメニューを注文しました。「久しぶりにこんなごちそうを食べたよ」と皆さん笑顔でした。

また、「ここに来るのは何十年ぶりかな」「昔、家族と一緒によく来たんだよ」と懐かしそうに思い出を話す利用者さんもありました。食事だけではなく、思い出話にも花が咲き、楽しい時間を過ごすことができました。

これからも、利用者さんが楽しめる行事を企画していきます。



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>



障がい者支援施設 南東北さくら館

～運動会～

6月3日(水)に運動会を開催し、利用者さんが赤組と白組に分かれて競技を行いました。

まずは赤組と白組の代表者が選手宣誓を行い、競技開始です。最初の競技は『玉入れ』です。どれだけ多くの玉を入れるか、真剣に玉を投げていました。次の競技は『借り人競争』です。紙に書かれた職員を探し、一緒にゴールまで向かいます。借り人がいないというハプニングもあり、皆さん笑顔で応援していました。

結果は、赤組白組同点で引き分けとなりました。利用者さんは「初めてやる競技もあって楽しかった」「またやりたい」と話していました。

いっぱい体を動かして、いっぱい笑って、楽しい運動会となりました。



ヘルパーステーションだより

「寄り添う認知症ケア」

認知症についての勉強会を開催し、研修動画を視聴しました。

認知症とは、脳の病気や障害などのさまざまな原因で認知機能の低下がおこり、生活するうえで支障が出ている状態です。高齢者に多くみられますが、『認知症』というのは病名ではなく病気の総称です。

勉強会では認知症の代表的な種類である「4大認知症(アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症)」の特徴や主な症状(中核症状)について学びました。また、認知症に伴ってみられる「行動心理症状(BPSD)」についても、理解を深めました。徘徊や不安、妄想などの症状は、本人の心身の状態や環境などが影響していることが多く、その背景を考えながら関わる大切が大切です。

今後も、利用者さん一人ひとりの状態や気持ちに寄り添った支援に努めていきます。



ワンポイント リハビリ

肩こりを解消しましょう

～②ストレッチ・運動療法～



肩こりの原因には、筋肉疲労や血行不良があげられます。運動不足や悪い姿勢が続くことで、筋肉が萎縮して血管が圧迫され、血行不良を起こします。血行を良くすれば、肩こり解消につながります。ストレッチや体操で体を動かすことで血液は体内を循環し、こりも緩和します。肩こり解消に効果的な運動を紹介します。

●それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう。

Y-W運動

【ポイント】首に力が入りすぎないように気をつけましょう。

前後運動

【ポイント】呼吸をとめないようにしましょう。

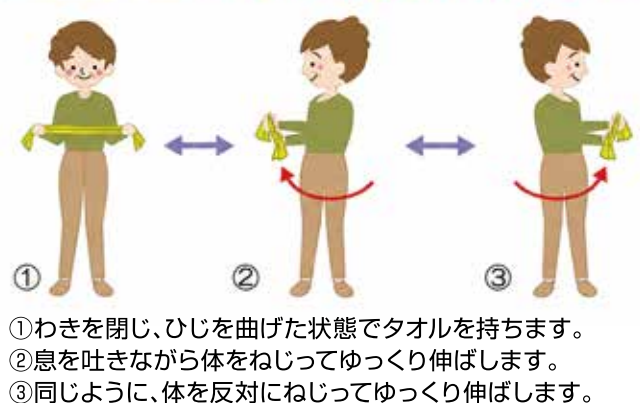


左右運動

【ポイント】骨盤からわき腹を伸ばすイメージで行いましょう。

ねじり運動

【ポイント】ねじった最後でとめて伸ばしましょう。



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。

参考文献：理学療法ハンドブック シリーズ13 肩関節周囲炎 公益財団法人日本理学療法士協会発行

〇次回は、肩こりを解消しましょう。～③マッサージ、温熱療法～について紹介します。

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申し込みについて

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方が入所し、介護サービスを提供する施設です。要介護3～5に該当する方が入所対象となりますが、要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合があります。入所するためには、まず申し込み書類（「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」）を提出していただく必要があります。提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。その後、訪問調査を行い、施設での生活が可能かどうかを判断します。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

申し込み書類の請求は、郵送または来所（事前予約必要）での対応となっております。

★申し込みの希望・質問等ございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：横田、武田

TEL：024-968-1017（直通） 024-968-1010（代表）



推し活と健康とは

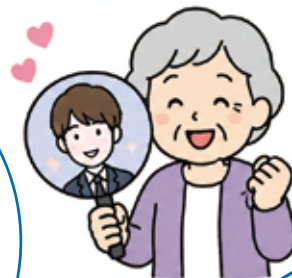
一見関係がないように見えますが、実は理にかなったメンタルヘルスケアです。

精神面

推しを思いやる時間や活動がストレスを解消し幸福感を高める。

脳の活性化

脳を刺激しドーパミンが分泌されることで、若さとやる気を引き出す。



自分磨き

推しに恥じない自分でいたいという思いから、健康や美容に気をつける。また、心身をリラックスさせ副交感神経を優位にし、睡眠の質を向上させる。

活動

推し活を兼ねて全国旅行となる場合もあり、適度な運動に繋がる。



これらのことから、生活に支障が出ない範囲でお金と時間を有意義に使い、推し活で健康で楽しい人生を送りましょう。



8月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・納涼祭
- ・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

- ・夏祭り
- ・すいか割り

南東北さくら館

- ・クッキング

南東北ライフケア館

- ・外出ツアー
- ・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

- ・盆踊り
- ・外出支援
- ・外食支援



オクラと長芋の和え物



免疫力アップ、疲労回復におすすめ

【材料(4人分)】

オクラ	40 g
長芋	160 g
めんつゆ	20 g

【作り方】

- ①オクラはたっぷりの塩をふってこすりつけるようにもみ込み、そのまま熱湯でさっと茹で、冷水にとり水気を切って薄く切る。
- ②長芋は1cmの角切りにする。
- ①と②をめんつゆで和えたら完成です。



日和田見聞録 2026年7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