日和田 見聞録

～ HIWADA KENBUNROKU ～

2026 8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

特別養護老人ホーム　南東北ロイヤルライフ館

～七夕祭り～

7月8日(水)に、七夕祭りを開催しました。

各棟のデイルームでは、職員が手作りした“スイカ”でスイカ割りを行いました。利用者さんはニコニコと笑顔を浮かべ、「このくらいの力で割れるかな」「緊張するなぁ」と話しながら、スイカ割りに挑戦していました。上手にスイカが割れると、「できた」「やった！」とたくさんの歓声が上がりました。

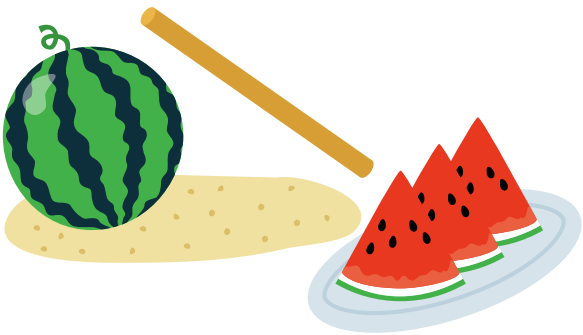
スイカ割りの後は、記念写真を撮影しました。「照れちゃうわ」とはにかみながらも、カメラの前でポーズを決めていました。











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

～水分補給やエアコンを上手に使おう～

入居者さんを対象に、『熱中症』についての健康講座を開催しました。
高齢になると、暑いことに気づきにくくなり、発汗も悪くなります。熱中症は住居内で発生する割合が一番高く、熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給や休憩、暑さに備えた体力作りが大切です。

参加者の中には、まだエアコンを使っていないという入居者さんが多く、今回の講座で適切な温度や湿度を知り、自分の生活に置き換えて熱心に質問をしていました。

今年も暑い夏になる予報なので、水分補給や暑さに負けない体作りなどの対策をしっかりとって、元気に乗り切っていきたいです。





通所事業所 南東北さくら館

～外出行事で空港に行きました～

6月22日（月）～27日（土）の間、小旅行で福島空港に出かけました。

空港に到着し最初に向かったのは、滑走路が見えるレストラン。飛行機が飛び立つのを見ながら昼食を食べ、「美味しいね」「ご飯を食べながら飛行機が見られるとは思わなかった」と目の前の光景に心を奪われていました。

空港への小旅行は初めての試みでしたが、参加した利用者さんは「すごく楽しかった」「今度は展望台からも見てみたいな」と話し、空港を満喫していました。

これからも、利用者さんと一緒に楽しめる企画を考えていきます。









ワンポイント
リハビリ

肩こりを解消しましょう

～③温熱療法・マッサージ～



肩こりは、多くの人が悩む症状の一つです。根本的な解消法は、良い姿勢・適度な運動・体を温めることです。今回は、温熱療法やマッサージについて紹介します。



温熱療法

温熱療法は、効果を実感しやすい方法です。筋肉は冷えると硬直しやすくなるため、温めることで柔軟性が増し、血流も改善します。具体的には、入浴や蒸しタオルで首～肩を温めると血流が上がり、筋肉がほぐれやすくなります。また、入浴で全身を温める方法も有効です。入浴は、40℃ぐらいのぬるめのお湯に10分～15分つかると副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。肩までしっかりつかることで肩関節周囲筋の血行が改善し、筋肉がほぐれやすくなり、肩こりの改善が期待できます。



セルフマッサージ

※マッサージは、炎症がある急性期には行わないでください。

マッサージは、腕～肩に向かって行っていきます。血液を心臓に送り返すようなか感じで行います。手のひら全体を使って1ヵ所を4・5回ずつもみほぐします。強くもむというより、血流を良くして力みを抜くことが大切です。

まとめ



～予防のポイント～

日常の動作や習慣が肩こりを防ぎます。

姿勢を意識する：耳・肩・腰が一直線になることを意識して、良い姿勢を心がける。
休憩を入れる：1時間に数分は立つか伸びをして、同じ姿勢を続けないようにする。
体を温める：入浴は湯船につかってリラックスする。
目を休める：作業中は定期的に遠くを見るようにする。
ストレスケア：気分転換や趣味の時間を確保してリフレッシュする。

これらを続けることで「肩こりになりにくい体づくり」が期待できます。日頃の心がけや工夫がポイントになります。

○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。

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

相談室より

南東北日和田デイサービスセンターについて

デイサービスとは、地域の高齢者が健康的な生活を送れるように、運動や入浴、食事など必要な介護サービスを提供する施設です。施設で他の利用者と接することで、地域交流や閉じこもり防止にもつながります。利用対象者は、65歳以上で要介護・要支援認定を受けた方となります。また、40歳～64歳の方で、特定疾病が原因で介護が必要となり、認定を受けた方も対象です。

日和田デイサービスセンターの利用定員（1日）

通常型：45名
けやき（少人数型）：15名

営業日

日曜日及び年末年始（12/31～1/3）を除く全日
受付時間：月～土　8:30～17:00
サービス提供時間：月～土　10:00～15:05（送迎時間を含まず）



施設見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。※感染症の流行によって対応が変更となる場合もあります。予めご了承ください。

お問い合せ　南東北日和田デイサービスセンター　TEL：024-968-1011（直通）斎藤・石井まで

看護部から　熱中症について



熱中症とは、高温・多湿の環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状のことです。

症状

1.めまい、だるさ、顔のほてり、体温が高い
2.筋肉痛、こむら返り
3,吐き気、頭痛、ふらつき



予防・対策

1.首、腋窩、鼠径部を保冷剤などで冷やす
2.食事をしっかり摂る
3.水分をこまめに摂取する
4.しっかり睡眠をとり、丈夫な身体を作る
5.気温と湿度に注意し、エアコンなど使用する
6.衣類を工夫する。麻、綿など通気性が良く吸水性や速乾性に優れた素材の衣類を着用する

水分補給のタイミング

起床時・就寝時・運動中や運動の前後・入浴前後に、スポーツドリンク・ほうじ茶・麦茶・水分ゼリーなどで補給。
＊緑茶・ウーロン茶・コーヒーなどは利尿作用があり要注意

身体の不調をうまく説明できない幼児や、暑さを感じにくい高齢者は、周りの人が注意して観察することが大切です。



9月のイベント予定

◆福祉センター祭り◆　令和8年9月26日(土)10:30～13:00
総合南東北福祉センターにて開催。詳しくは、ホームページをご覧ください。

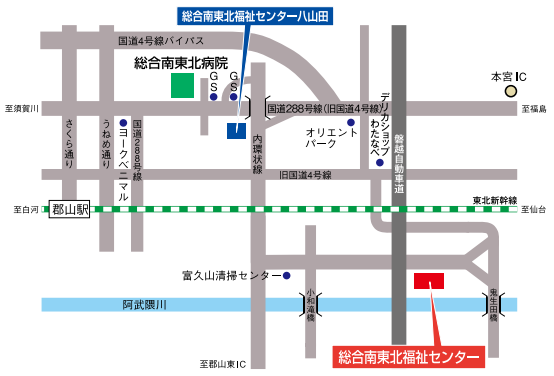
南東北ロイヤルライフ館
・敬老会

通所事業所南東北さくら館
・個別外出　・小旅行

南東北さくら館
・クッキング

南東北ライフケア館
・敬老会
・健康教室（認知症予防教室）
・映画鑑賞会　・カラオケクラブ
・防災訓練

南東北日和田デイサービスセンター
・敬老会　・外出支援
・外食支援



日和田見聞録　2026年8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

麻婆ナス



血液の循環を良くするのにおすすめ

【材料(4人分)】

ナス	320g	★ みそ・醤油	各25g
豚ひき肉	120g	★ みりん	25g
赤ピーマン	80g	★ 鶏ガラスープの素	少々
長葱	80g	★ 水	200ml
生姜・にんにく	少々	片栗粉	5g



【作り方】
①ナスは乱切りにし、多めの油で炒めるもしくは油で揚げておく。
②赤ピーマンは薄くスライス、長葱はみじん切りにしておく。
③★は混ぜ合わせて調味液を作っておく。
④フライパンに油を熱し、ショウガ・ニンニク・長ネギを炒め、豚ひき肉をほぐす。色が変わるまで炒め、①のナス、赤ピーマンの順に加えて炒めていく。
⑤③を入れて煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみを付けて完成。