

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

1 2018
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

・・・すべては利用者さんのために・・・



「ハッピーメリークリスマス」
障がい者支援施設 南東北さくら館

ホームページ・リニューアルしました！

総合南東北福祉センター
ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



社会福祉法人南東北福祉事業団

新年のごあいさつ



社会福祉法人
南東北福祉事業団 理事長

渡 邊 一 夫

明けましておめでとうございます。

平成30年、西暦2018年の年頭のご挨拶を、社会福祉法人南東北福祉事業団理事長・渡邊一夫より謹んで申し上げます。

さて、昨年も国内外で様々な出来事がありました。北朝鮮のミサイル発射に伴うJアラートの一斉送信により緊急時、災害発生時の対応を再確認する必要を感じました。また衆議院議員選挙においては、自民党の

安倍首相による国政の継続運営が国民に支持されましたので、医療・福祉行政においても今までの流れが継続することになると思われます。一方、世界を取り巻く状況では、アメリカ大統領にドナルド・トランプ氏が就任して1年となりますが、彼の言動によって世界経済・政治が右往左往しており、安定感に乏しく目指すべき方向性も不透明で、北朝鮮問題も甚だ流動的です。

そのような中、南東北グループは毎年着実に発展、進歩しており、現在では職員数約7500人、事業所数約90施設となり、全国展開する医療・福祉・介護の総合企業体として高い評価を受けております。さらにグループとして初めての関西圏進出となる「大阪・なんばクリニック」が、今年の10月に開院します。また陽子線やBNCT、その他の放射線治療・診断においても、世界トップクラスの施設として評価されており「ジャパン・インターナショナル・ホスピタルズ

（日本国際病院）」の認定を受けました。これもひとえに支えていただいた地域の皆様、関係者の方々のご助力のおかげであると共に、職員一人ひとりの日々の努力の賜物であり、この場をお借りして心から感謝申し上げます。

社会福祉法人南東北福祉事業団では、東京都世田谷区の梅ヶ丘拠点整備事業である「東京リハビリテーションセンター世田谷」が、平成31年4月のオープンを目指して9月に着工しました。昨今は、施設の職員による利用者への虐待事件や殺傷事件が発生し、大きく取り上げられておりますが、改めて事業団の理念である『すべては利用者さんのために』を肝に銘じ、“虐待ゼロ”に全力で取り組みます。また職員一同使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、更なる社会への貢献を目指して、昨年にも増して頑張っています。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



社会福祉法人
南東北福祉事業団 常務理事

菊地 弘

明けましておめでとうございます。昨年を振り返りますと国内外、様々な事件がありました。私共福祉関係者においては「施設での不祥事・虐待報道」が目についた年であったかのように思います。あらためて福祉関係者の一人としても虐待ゼロをお誓いし、福祉事業団全体でお子様、障がい者、高齢者の皆さんが快適に、安全・安心な生活が出来るよう職員一同支援してまいります。

今年は、医療・介護・障がい3制度の報酬改定が行われます。福祉施設側での改正の大きな柱は以下の5点です。①地域包括ケアシステムの推進②自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現③多様な人材の確保生産性の向上④介護サービスの適正化、そして障害分野では⑤共生型サービスの創設です。これらの内容をしつかり理解し実践を通して「住み慣れた地域で生活が出来るよう」介護・支援サービスを提供してまいります。

また、社会福祉法人として地域の中での社会貢献も責務であり、それぞれの地域にある各施設が地域住民の声をよく受けて、実現可能なことは実行していく所存でございますのでぜひ皆様からも提案していただければ幸いです。

最後に、今年は戌年です。食べ物に困らない、道に迷わない、忠誠心が強いのが戌年と云われているようです。ワンダフルな年になるよう頑張つてまいります。



社会福祉法人
南東北福祉事業団
法人本部管理局長

寺西 仁

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、トランプ大統領の誕生から、衆議院議員選挙など、激変の年となりました。さらに、全国的に福祉施設の事件・事故が報道される中、信頼と安心安全を旨とした、当南東北福祉事業団の事業活動に対し、格別のご理解のもと、ご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

国においては、社会環境の変化と利用者の



障がい者支援施設
南東北さくら館 施設長

佐藤 智洋

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、当施設の運営に対し、格別のご理解とご協力をいただき、心から厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、トランプ大統領就任、北朝鮮ミサイル問題、九州豪雨などの自然災害と記憶に残る出来事が多かった年のように感じます。当総合南東北福祉センターにおいては、平成11年に開設し、今年で開設20年目を迎えます。高齢者と障がい者の方々が利用できる福島県内でも珍しい事業形態の複合施設として、多くの関係者の方々のご協力により今日に至ることがで

皆様の多様化するニーズに対応すべく、新年度は介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定が予定されております。

そういう中であって「すべては利用者さんのために」を基本理念に、更なる福祉サービスの充実、強化に努め、地域の皆様の信頼に応えるべく、職員一同、誠心誠意取り組みますので、皆様の更なるご指導、ご鞭撻をお願いいたします。

本年が、皆様とご家族の健康と幸せと希望に満ちた一年でありますようご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

きました。

昨年の酉年は「商売繁盛・収穫」と言われていましたが、戌は「守りの年」と言われています。いいサービスを提供するためには利用後に自らの振り返りをする事で、現在の利用されている方々を守り、またそれが信頼へとつながっていくと思います。

開設20年目の当施設においては、さらに羽ばたく一年になるよう職員一丸となって突き進んでいき、選ばれる施設となるべく、これまで以上にサービスの質の向上に取り組んでく所存であります。

結びに、本年が皆様にとりまして健康で幸多き飛躍の年になりますよう、ますますの御発展をご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。

ケアハウス

南東北ライフケア館

大好評

新蕎麦ツアー

ケアハウス南東北ライフケア館では11月20日(月)に、『新蕎麦ツアー』で猪苗代に行きました。移動中の車窓から外の景色を見て「猪苗代に行くにつれて景色がいいね」「白鳥来ているかね?」と会話が弾んでいました。店内では、飾つてある野菜や果物の絵はがきを、入居者さんが興味津々で見っていました。昼食は「久々に美味しい蕎麦を食べた」「美味しくてあつという間に食べてしまった」と好評でした。

今年最後の外出ツアーも無事に終わり、次回の外出ツアーは来年3月の予定です。来年も、入居者さんに楽しんでもらえるツアーを計画していきます。



美味しいな～

蕎麦や天ぷらが
ボリューム満点お昼から飲む
ビールは最高だな

南東北日和田

デイサービスセンター

外出ツアー

レストランで昼食を

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、11月13日(月)から18日(土)まで外出ツアーでレストランに出かけました。

参加する利用者さんは、レストランでの食事に、朝からワクワクしていました。レストランはビュッフェ形式で、和・洋・中の料理がたくさん並んでいます。どれを食べたいのか分からない様子でしたが、職員と一緒に食べたい料理を選びました。「和食と洋食の両方食べていいなんて、ぜいたくだな」「おかわりしてもいい?」と会話も弾み、お腹いっぱい食べて大満足でした。またみんなで出かけましょう。

皆で美味しく
お昼ごはん美味しそうな
盛り付け自分で選んだ
ジュースをゴクリ!

スイーツ ポテト作り

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは12月4日(月)から6日(水)までスイーツポテトを作りました。デイサービスの畑で採れたサツマイモを潰し、バターや牛乳、砂糖などの材料を混ぜます。

仕上に卵黄を塗り、最後に綺麗にラグビーボール型に整えてもらいました。厨房のオーブンで焼き、おやつの際に提供すると、皆さん美味しそうに食べていました。みんなで協力して作るおやつは、いつもより美味しく感じました。



生地をまぜまぜ

これを焼きます



スイーツポテト
完成しました！



障がい者支援施設
南東北さくら館

Let'sカラオケ
in 福寿草

障がい者支援施設南東北さくら館では、福寿草デイルームでカラオケクラブを行いました。

機材の準備段階から「早く始まらないかな」と言わんばかりに開始を心待ちにする利用者さんの表情が印象的でした。

そしてついに、カラオケ開始！好きな曲や得意な曲を入れたり、歌詞本を手に取り「何を歌おうかな」と悩む姿が見られました。また、知っている曲が流れると皆が口ずさみ、まるで合唱のように聞こえて感動的でした。利用者さんは「たくさん歌えて良かった」「知っている曲が聴けて良かった」「次の機会も参加したい」との感想で、クラブは大成功に終わりました。



B'z
いつかのメリークリスマス

よしっ、歌うぞ！

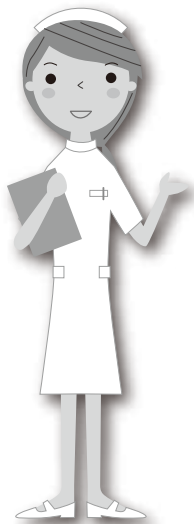


カラオケ楽しい！



みんなで合唱！

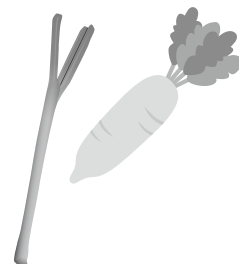




看護部から

風邪に良い食べ物

風邪を引いた時の対処法は、薬もいいですが、なんといってもバランスのとれた栄養をとり、十分な睡眠をとることです。軽い症状ならこれだけでもずいぶん回復できます。もちろん、症状が軽くても重くても、薬さえ飲んでいれば大丈夫というわけではなく、栄養や睡眠をとることは必要不可欠です。風邪によく効くと言われている野菜が大根やねぎです。この冬風邪を引いたら薬の前に試してみてください。



○ 紅茶や緑茶でうがい ○

お茶に含まれるカテキンの殺菌能力は、すべてのタイプのインフルエンザ・ウイルスに効力があります。安いお茶でもいいので、朝起きた時や外から帰った時に紅茶や緑茶でうがいをしましょう。風邪にかかる前から試してみてください。

○ 大根アメ (のどの痛みや咳に) ○

大根を1cmほどの角切りにして、はちみつに半日以上漬けます。大根から水分が出て、浮いて来たら出来上がり。上澄み液をそのまま、またはお湯に溶かして飲みます。大根をすりおろしてはちみつと和える方法もあります。いずれの方法も、皮の方に栄養素が多いので、皮をむかない方が効果的です。のどの痛みを和らげ、熱を下げる効果があると言われています。

風邪予防



○ ショウガ湯 (咳と痰切りに) ○

中国で生薬に使われるショウガには、血液の循環をよくして体を温め、発汗させる作用があります。ショウガをおろし、その汁ひとつまみ分を湯のみに入れ、熱いお湯を注ぎます。そのまま飲んでもいいし、好みで黒砂糖か、はちみつを少々加え、よくかき混ぜて飲みましょう。鼻がつまった時に効果的です。

○ にんじんスープ ○

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスの侵入を防ぎます。体内でビタミンAに変わるカロチンを多く含むにんじんを食べましょう。にんじん1本を輪切りにして、1カップの水で茹でにんじんがやわらかくなったら茹で汁ごとミキサーにかけ、クリーム状にします。これを火にかけて、牛乳大さじ2、塩・コショウで味を整えて、熱がある時は冷たくしたスープを飲んでいいでしょう。

○ ミカン ○

風邪のひき始めにミカンを皮ごと、黒くなるまで焼いて食べます。または、ホットレモンのレモンの代わりにミカンのしぼり汁に熱湯を注ぎ、好みで黒砂糖やはちみつを入れ、熱いうちに飲みます。布袋に入れたミカンの皮を風呂に入れ入浴すると体が温まり湯冷めしにくくなります。

○ 梅干湯 (梅には解熱作用があります) ○

梅干しとショウガの搾り汁、好みで黒砂糖を湯のみに入れ、熱いお湯を注いで飲みます。梅干しを焼いてそのまま食べるか、お湯を注いでつぶして食べても美味しく飲めて、体も温めてくれます。

○ くず湯 ○

水とくず粉を鍋に入れよく溶いてから加熱します。加熱しながらかき混ぜ、くずにとろみがついて透明になったら熱いうちに飲みます。塩またははちみつや黒砂糖で味をつけたり、またすりおろしたショウガを入れてもいいでしょう。

相談室より

南東北さくら館の長期入所について

長期入所者定員 50名

対象利用者
(利用要件)

- ・18歳以上65歳未満で市町村より支給決定を受けている方
(主に身体に障がいをお持ちの方)
- ・障害支援区分4～6の方(50歳以上の方は区分3～)

申込み方法

施設所定の入所申込書に必要事項を記入していただき、下記の書類を準備の上、郵送もしくは直接施設事務所までお持ちいただき受け付けをお願いいたします。尚、申込用紙の郵送を行っておりますのでお問い合わせ下さい。

- ・入所申込書
 - ・障害福祉サービス受給者証の写し(障害支援区分が分かるもの)
 - ・身体障害者手帳の写し
- ※FAXでの申込みはできませんのでご了承ください。



申込みの希望・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。



<お問合せ先>

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員:会川(あいかわ)、遠藤(えんどう)

TEL 024-968-1017(生活相談員直通) TEL 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ転倒予防!雪道や凍った路面でも
転ばない歩き方

今回のワンポイントリハビリでは、雪道や凍った路面の歩き方についてレクチャーします。年々雪の降る量が少なくなってきましたが、そんな時だからこそ、日頃から油断せず雪道でも転ばないように対策をしておくことが重要です。急な雪にも安全に対応できるように、準備をしておきましょう!

雪道や凍った路面での安全な歩き方 5か条

雪道は大変滑りやすく、雪のない道と同じような歩き方では転んで思わぬケガにつながる恐れがあります。

①歩幅に気をつけましょう!

歩幅の間隔を狭くにとって歩くことが大切です。歩く歩幅が大きければどうしても足を高く上げなければならないので、身体の重心移動が難しくなり転びやすくなってしまいます。

②重心に気をつけましょう!

地面に靴の裏の全体をつけて歩くことが大切です。足の裏全体を地面につけるようにして、重心を前に置くことによって転倒を防止できます。

③意識しながら歩きましょう!

雪道で転ばない歩き方を理解していても、急いでいる時などは忘れてしまうことがあるので、時間に余裕を持ち急がず



歩くことが大切です。歩きスマホは厳禁です!また、方向変換など歩くスピードが変わる時也要注意です。

④周りに注意しましょう!

雪道は誰でも苦手です。突然、近くを歩いている人や、自転車が転ぶことだってあります。そのため、出来るだけ周囲と距離をとりながら歩きましょう。時間、距離を十分にとりましょう。

⑤雪道にあった靴を履きましょう!

滑りにくい冬靴の秘密は靴底に隠されています。深い溝のある底の靴やゴム製、滑り止めがついている靴を選ぶようにしましょう。

介護職員 大募集!!



資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

正職員

パート

- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **Tel (024)968-1010**
担当/今井(いまい)



日和田見聞録 2018年1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



骨粗鬆症予防に

カブの甘味噌煮



効用

- ・根には、でんぷんの消化を助けるアミラーゼなどの酵素が多く含まれているので、胃炎や胸やけなどに効果があります。カブの煮ものは胃を刺激しない食べ物として、胃潰瘍のときに食べられることが多い料理です。
- ・栄養的には根よりも葉のほうが優れていて、カロテン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素が骨粗鬆症予防やウイルスに対する免疫力強化に役立ちます。
- ・貧血を予防する葉酸も含んでいますので、貧血の人に適した食材でもあります。

材料 (4人分)

カブ	320g	辛みそ	20g
ニンジン	40g	しょうゆ	2g
カブの葉	80g	砂糖	4g
おろし生姜	2g		

作り方

- ①カブはくし切り、ニンジンはいちょう切り、カブの葉は小口切りにする。
 - ②鍋にカブ、ニンジンを入れ、ひたひたになるくらいの水を加え火にかける。
 - ③野菜が柔らかくなったら、調味料とカブの葉を加える。
- ※カブの葉は煮すぎると色が悪くなるので、煮すぎに注意。

調理のポイント

根は煮もの、蒸しもの、漬けもの、汁の具などに使います。アクが少ないので、生のままでも料理できます。
葉は炒めものや和えもの、汁の具、菜飯などに使われます。さっと茹でてみじん切りにし、じゃこやゴマと合わせてしょうゆで炒ると、常備菜として利用できます。

参考: 食の医学館【小学館】