

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

10²⁰¹⁸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
- 指定特定相談支援事業所 南東北さくら館

・・・すべては利用者さんのために・・・



「祝 敬老会」

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

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>



通所事業所

南東北さくら館

お出かけ大好き!

通所事業所南東北さくら館では『個別外出支援』として、利用者の皆さんと郡山市内の好きな場所にお出かけするイベントを今年から始めました。

お気に入りのお店で買い物を楽しむ利用者さんはもちろん、カラオケで好きな曲を披露したり、公園でのんびり過ごしたり、はたまたネイルサロンで女子力をアップしたりと楽しみ方は人それぞれ。

通所さくら館に通う利用者さんは、みんなお出かけが大好き! このイベントをとっても心待ちにしています。当日は「買い物に行くとわかると、お洒落してきたくなっちゃう!」「お会計も自分でやるよ!」といつもより積極的な様子でした。外で食べるご飯は特別なようで、素敵な笑顔が撮れました。

「来年はどこに行こうかな?」と、早くも来年のイベントを楽しみにしています。



大好きな
ズンドコ節♪

チャーハン最高!



どんなネイルになるのかな?

お会計
お願いしまーす!



大人気!

お寿司のグルメツアー

毎年恒例となったグルメツアーのお寿司!いつもお世話になっているお寿司屋さんへ行ってきました。

お寿司ってなんでこんなに美味しいのでしょうか。グルメツアーの定番中の定番となっていますが、不動の大人気外出イベントです。

参加した利用者さんは、「うーん、どれにしようかな?」と一皿一皿じっくり考えて注文。悩みに悩んで、ようやく自分のもとへ運ばれてきたお寿司を食べると、皆さん揃って幸せそうな顔を浮かべます。「こんな贅沢な時間、久しぶりで嬉しい」「美味しいお寿司に大満足です」と大好評でした。

冷凍ではなく活魚にこだわったお寿司を、握りたてで食べるのができて、ますますお寿司に魅了されました。



はい、どうぞ!

わーいお寿司だ!



ぷりぷりの
貝とエビ♪



早く食べたいわあ〜



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

敬老会を

開催しました

南東北ロイヤルライフ館では、9月14日（金）に敬老会を開催し、多くの利用者さんが参加しました。

白寿2人、米寿2人、喜寿4人の利用者さんに表彰状を渡し、いつまでも元気に過ごしてもらいたいと長寿のお祝いをしました。記念品を受け取った利用者さんは「なんだろう？」と、とても喜んでいました。

歌謡曲を聴いたり、民謡に合わせた踊りを鑑賞し、利用者の皆さんは手を叩いたり、一緒に歌を歌って楽しみました。「知っている曲をたくさん聴くことが出来て良かった」と喜んでいました。

お昼には、特別食のお弁当が提供され、皆さん美味しそうに食べていました。

表彰されました！



ニコニコ笑顔



祝☆敬老会



民謡も素敵



ヘルパーステーション だより

「エコドライブについて」

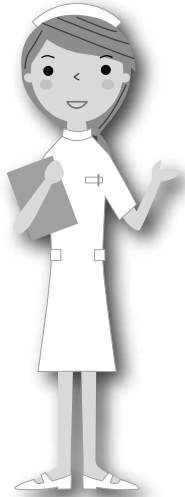
南東北日和田ホームヘルパーステーション

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、エコドライブについての勉強会を開催しました。地球温暖化が進み、記録的猛暑や豪雨災害といった、異常気象のニュースを耳にすることが多くなってきました。当事業所では、環境に配慮した福祉サービス活動为目标に掲げています。車で移動するヘルパーにとって、手軽にできる環境への配慮はエコドライブです。環境省のホームページに掲載されている『エコドライブ 10 のすすめ』を中心に、エコドライブの重要性和実践方法を学びました。最近の車には燃費が表示される車種も増えていて、「常に燃費を意識しているよ」「運転によって燃費が変わるよね」といった意見が出ました。今後もエコドライブの実践と共に、事故防止に努めていきます。



“エコドライブを心掛けます！”





看護部から

救急用品の点検と救急車の呼び方

今年は、西日本豪雨災害(平成30年7月豪雨)、台風21号、北海道胆振東部地震など、大きな災害が多くありました。災害時や救急時への心構え、日頃から防災グッズを準備したり、点検することなどを、これまで以上に意識したいところです。

今回は看護の視点から、ご家庭の救急用品の点検をおすすめします。

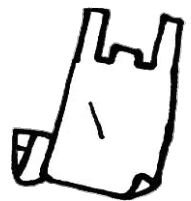
使用期限切れの古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。各家庭に必要な物品を見直し、ご準備ください。いざという時に慌てないように、わかりやすいところに保管しましょう。

あわせて、万が一のときに備えて、救急車の手配についても確認しましょう。

救急用品の一例



- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・はさみ
- ・ピンセット
- ・ポケットティッシュ
- ・三角布
- ・脱脂綿
- ・体温計
- ・熱さまし用シート
- ・消毒薬
- ・包帯
- ・綿棒
- ・とげ抜き
- ・ポリ袋
- ・外傷用薬品…など



救急車の呼び方

「119番」のかけ方を事前に確認しておきましょう。

救急を要する重症の場合には、下記の要領で救急車を呼びます。

慌てず、おちついて、119番(局番なし)に電話しましょう。

119番での応答について(一例)

119番の問いかけ

通報者の答え方

火事ですか？ 救急ですか？

救急(火事)です。

場所が分からない場合は、目印となる建物や道路名を答えましょう。

住所はどこですか？

〒0000-000 ○○市○○町○番地
「○○スーパーの裏側です」

簡潔に情報を伝えましょう。

どんな状態ですか？

だれが …3歳の女の子が
いつ …○時○分ごろ
どこで …公園のすべり台の上から
どうした …手すりを乗り越えて落ちた
状態は …頭を打った後、おう吐した

場所が不明な時などに問い合わせることがあります。

あなたの名前と連絡先は？

○○○(通報者の名前)です。
電話番号○○○-○○○○-○○○○

相談室より

施設の違いについて

ケアハウス南東北ライフケア館では現在、入居者募集中です！

※入居一時金は不要です。

現在、60歳以上の方が快適に老後を過ごすための施設が増えており、さまざまな選択をすることができます。今回は、そのような生活の場となる施設の違いをご紹介します。

ケアハウス（老人福祉法）

入居できる方は60歳以上となり、基本的に自立している方が対象です。また、ひとりの生活に不安がある場合は、介護サービスを利用しヘルパーやデイサービスのサポートを受けながら生活できます。

サービス付き高齢者住宅

入居条件としては60歳以上の高齢者または要介護・要支援者となりますが、特定疾病により要介護認定を受けている60歳未満の方も入居できる施設であり、幅広い年齢を対象としています。日常的な介助だけでなく、認知症の方、重度要介護者が入居できる施設もありますが、地域や物件、自治体によりサービスは異なります。

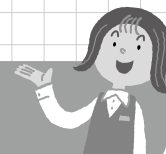
グループホーム（老人福祉法・介護保険法）

認知症の方が自立した生活ができるようにすることが目的で、自分のできることを行いながらサービスを受け生活をする施設です。施設の職員数も多く、個々に合ったサービスを受けることができます。料金は介護度によって異なり、入居一時金や保証金などが必要になる場合もあります。

※南東北グループにはサービス付き高齢者住宅とグループホームはありません。

お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL:024-968-1018(直通)
担当 増子(ましこ)・古川(ふるかわ)・関本(せきもと)

ワンポイント
リハビリ

ものの忘れ予防

～血液の流れをよくして
ひらめき力アップ!～



「知人の名前が出てこない」「物をしまった場所が思い出せない」など、年をとると多くの人が経験する“もの忘れ”。これは、長期記憶(人の名前や自転車の乗り方、など)として脳の引き出しにしまわれている情報が、脳の老化によって取り出しにくくなっている状態です。「最近、もの忘れがひどくなった…」と感じたら認知症予備軍の可能性もあるため、早めに認知症チェックを行い、進行防止に努めることが重要です。

ものの忘れ【自己診断チェック】

- ☐ 昨日の晩に食べたものをすぐに思い出せない
- ☐ ひとつのことに注意が向けられない
- ☐ 見知った人の名前や場所の名前がすぐに出てこない
- ☐ ふと「あれ?何しようとしてたんだっけ?」と思うことがある
- ☐ 一度に三個以上のことが覚えられない
- ☐ 以前よりも集中力が落ちた
- ☐ 忘れものが多い
- ☐ 探しものをする時間が増えた

⇒半分以上のチェックがついた場合は、もの忘れが進んでいるサインかもしれません。今すぐ、もの忘れ予防に取り組みましょう。

『血流改善』+『抗酸化物質』が
もの忘れには効果的!

もの忘れ予防に効果的だと科学的に証明されているのは、血流をよくすることと、イチョウ葉エキスやオメガ3系脂肪(DHA・EPA)など抗酸化作用のあるものを体に取り入れることです。血流をよくすることで脳に供給される血液量も増え、効率的に脳へ栄養を運ぶことができます。また、老化＝「体内の酸化」であるため、抗酸化力の高い食品をとることも認知症予防につながります。



まとめ

- ・血流をよくするために、30分程度の有酸素運動(ウォーキングなど)を週に3回以上行いましょう。
- ・抗酸化力の高いイチョウ葉エキスは、記憶力の向上や集中力の持続に効果があるため、積極的にとりましょう。ただ、じかに食べることは難しいので、サプリなどを活用しましょう。
- ・青魚やナッツ類に多く含まれるオメガ3系の脂肪を積極的にとりましょう。魚ならサバやサーモン、ナッツ類ならクルミがおすすめです。

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

- 職員用保育所完備
- 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**



日和田見聞録 2018年10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



生活習慣病を予防しよう

サンマの味噌焼き



効用

・サンマの脂にはIPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれています。どちらも悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしたり、血小板の凝集を抑制したりするので、生活習慣病を予防します。さらに、DHAには脳細胞を活性化させる働きもあります。サンマは、ビタミンDも多く含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、血中濃度を一定に保ち、骨や歯への沈着をうながします。不足すると、骨粗鬆症になったり、大人では骨軟化症、子どもではくる病になったりします。

材料

(4人分)

サンマ	4尾	【漬け込み用】	
みそ	20g	料理酒	10g
みりん	12g	塩	1.5g
料理酒	12g		

作り方

- ①サンマは料理酒と塩につけて下味をつけます。
- ②みそ、みりん、料理酒を合わせておきます。
- ③さんまに②のソースを塗って焼きます。
- ④皿に盛り、パセリや甘酢レンコンなどを付け合せて完成です。

調理のポイント

～美味しいサンマの選び方～

サンマは「秋刀魚」と書くように、刀のようにすらっとした姿をしていて、目がきれいで、身がかたく張りがあり、背色が青々と冴えていて、尾まで太っているものが新鮮です。とくに口先と尾が黄色くなっているものは脂のりが良いです。

参考：食の医学館【小学館】