

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

12²⁰¹⁹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

..ーすべては利用者さんのためにー..



「さつま芋大量収穫!!」

通所事業所 南東北さくら館

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>



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

菊人形を観てきました

11月6日(水)に利用者さんと二本松の菊人形を観に行きました。少し風が吹いていましたが、天気も良く、満開に咲いた菊の花をたくさん見ることができました。

出発前は「行きたくない」と話す利用者さんもありましたが、会場で花に囲まれると、素敵な笑顔で楽しんでいました。

観賞後は、甘酒や大判焼など、思い思いに好きな物を食べて帰路につきました。皆さん少し疲れた様子で、帰りの車の中ではうとうとしていました。

「とっても楽しかった」「きれいな花を見られて良かった」と、思い出がまた一つ増えました。



きれいな菊の壁の前で

楽しかったですね。



今年もきれいに咲いています。



外出は良いですね。



ひと休み。

また、来ます！

通所事業所
南東北さくら館

食欲の秋！

いも煮会

秋になると美味しい物が増え食欲が増すということで、通所さくら館では10月5日(土)・11日(金)、毎年恒例の『いも煮会』を開催しました。

大きな鍋に、切ったジャガイモ、ニンジン、ゴボウ、大根、こんにゃく、白菜を入れ味噌で味付けをすると、フロア内には食欲をそ



具だくさんのいも煮が完成しました！

美味しくな～れ！



そる香りがしてきて、「いい匂いだな」「早く食べたいな」「お腹が空いてきたよ」と待ちきれない利用者さんの声が。昼食の時間になると「待つてました！」「早く食べたいな」と大盛り上がり。

食べた感想は「みんなで作った料理は最高」「美味しいからおかわりしよう」と大好評。いも煮はあつという間に完売です。

美味しくてお腹いっぱいになり、幸せな気持ちになった一週間でした。

通所事業所

南東北さくら館

秋のドライブツァー

10月19日(土)～25日(金)、

外出行事『秋のドライブツァー』で、郡山市の紅葉を観ながら美味しいカフェにでかけました。今年の紅葉は早く進むとの読みが大当たり。オレンジや黄色に色づいた葉っぱが、ドライブツァーを華やかにしてくれました。

今回は、新規開拓で最近新しくオープンしたカフェをチョイスしました。「どんなスイーツがあるのかな」と、期待に胸が膨らみます。わくわくしながらお店に到着すると、笑顔の店員さんと種類豊富なスイーツが迎えてくれました。「チーズケーキにしよう!」「私はアイスクリームのパフェにする」「味の感想教えてね」と、利用者さん、職員みんなで意見交換しながらメニューを選び、いざ実食。濃厚なティラミスや優しい甘さのクレープ、王道のパフェなど、どれ

メニュー会議中です。



美味しそうなスイーツを前にこの表情!

美味しそ〜



美味しいクレープに大満足

可愛いケーキ、食べるのもったいな〜い



も絶品で大満足。「美味しい!」「来てよかった!」と嬉しい声のオンパレード。「紅葉と美味しいスイーツで、楽しいドライブツァーになりました。」

ヘルパーステーション
だより

「感染症について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

11月13日(水)に感染症についての勉強会を開催しました。寒い時季になると、毎年のようにインフルエンザやノロウイルス感染症などの感染症が大流行しています。免疫力の低い小さな子供や高齢者は、感染症にかかりやすく、重症化もしやすいため、特に注意が必要です。勉強会では、感染症についての知識や感染予防の基本について学びました。また、集団感染しやすいインフルエンザやノロウイルス感染症について、症状や予防方法を再確認しました。

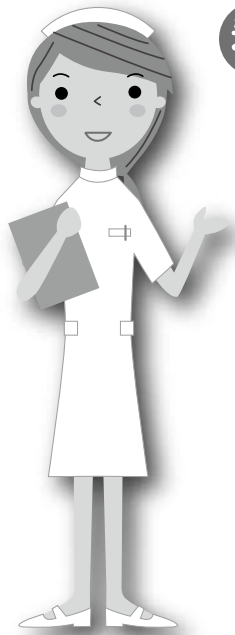
感染症予防として、手洗いや手指の消毒を行うことが特に重要です。

今後も、利用者さんの健康管理と共に感染症予防に努めていきます。



“感染症について学びました!”





看護部から

冬に注意したいこと

冬に多い病気

インフルエンザ

外出後の「手洗い・うがい」が予防の基本です。バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。特にビタミンAとCを多く含む食物を積極的に摂るのが効果的です。室内は加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。予防接種も効果的です。



冬に多い病気

ノロウイルス

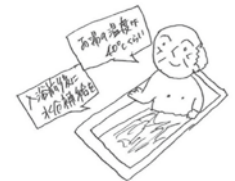
冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こしお年寄りが感染すると重症化することがあります。人や食品などを介して感染しますので、調理前・食事前・トイレの後には手洗いをしっかりしましょう。また、カキやアサリなどの貝類は加熱して食べるようにしましょう。



気をつけたい事故やケガ

入浴事故

脳卒中・心筋梗塞など入浴事故は冬季に増加します。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行います。湯温はぬるめ(39～41℃)にして長湯は控えましょう。また、食事の直後や気温の低い早朝・深夜には入浴しないように心がけましょう。



気をつけたい事故やケガ

凍結などによる転倒

真冬には路面凍結による転倒の心配もあります。転倒による骨折から寝たきりになることもあります。冷え込んだ朝の外出は控えるなどの用心が必要です。



生活上の注意

低温火傷

低温火傷は「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。



※冬は外出の機会が減り、自宅に引きこもりがちになります。自宅で出来る運動を心がけましょう。

相談室より

障がい者に関するマークをご存じですか？

障がい者に関するマークを紹介します。 皆さんも町で見かけた際は、ご理解とご協力をお願いします。

① 身体障害者マーク

自動車の運転者が、肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている場合に、車に表示するマークです。マークの表示は努力義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の違反になります。



② 聴覚障害者マーク

自動車の運転者が、聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている場合に、車に表示するマークです。マークの表示は義務となっています。こちらのマークも、幅寄せや割り込みを行った運転者は道路交通法の違反になります。



③ 盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で 1984 年に制定された盲人のための世界共通のマークで、視覚に障害を持つ人の安全やバリアフリーの考慮された建物、設備などにつけられています。



参考文献：内閣府「障害者に関するマークの一例」

お問合せ

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）

024-968-1010（代表）

ワンポイント
リハビリ

運動習慣で健康寿命を伸ばそう

今回は、健康寿命についてや生活習慣病を予防するための具体的な取り組み、運動についてお伝えしました。今回は、実際に行う運動を紹介していきます。生活習慣病予防に効果がある運動には、ウォーキングなどの『有酸素運動』と立って歩くために必要な『筋力強化運動』があります。まず、**有酸素運動**であるウォーキングについてです。

・それぞれの体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。

途中で休憩を入れても大丈夫です。

・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

この程度の強さの運動を、有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を向上させるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。つぎに、**筋力強化運動**である〈スクワット〉と〈足の開き〉について紹介します。

〈スクワット〉

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

・椅子の背もたれなどにつかまって両方の膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



※運動を行う際の注意

- ・無理に伸ばしたり、反動をつけたりせずに行いましょう。
- ・痛みが出たり痛みが増す時は、速やかに中止して下さい。

〈足の開き〉

歩行やバランスの保持に必要な、腰からふともも外側の筋肉を強くします。

・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。約30度まで上げたら、そのまま5秒止め、ゆっくり下ろします。



参考資料：理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命



エネルギー制限のある方におすすめ

タラの黄金焼き



効用

- ・淡泊な味のタラは、脂肪含有量が少なく低エネルギーなので、肥満や心臓病、糖尿病など、カロリーに制限のある人に適しています。
- ・心臓の働きをよくするタウリンや、肝機能を改善するグルタチオンを含んでいます。
- ・ビタミン類ではD、Eを含んでいます。特にビタミンEは、細胞膜や生体膜を活性酸素から守るため、動脈硬化や脳梗塞を予防したり、赤血球を酸化から守って溶血性貧血を防ぐ効果があります。

材料

(4人分)

タラ(60g)	4切れ
塩	1g
料理酒	8g
みそ	40g
卵	30g
みりん	4g
大葉	4枚

作り方

- ① タラを塩、料理酒に漬け、下味をつけておきます。
- ② みそ、卵、みりん、みじん切りにした大葉を混ぜておきます。
- ③ ①に②をのせて焼きます。
- ④ 皿にのせて、お好みでオクラや酢レンコンなどを盛り付けて完成です。

ひとくちメモ

～おいしいタラの食べ方～

旬は冬で、身にハリがあり断面に透明感のあるものは、新鮮なので刺身で食べることができます。他に、タラちり鍋、煮つけ、塩焼き、蒸し物、粕漬けにも最適。精巢は「白子」の名で呼ばれ、酢の物や鍋、吸い物に。卵巣の「たらこ」は塩蔵品として出回り、生でも焼いてもおいしく食べられます。

【参考】小学館：食の医学館

南東北日和田ホームヘルパーステーション

登録ヘルパーさん 大募集!!



こんな人におすすめ!

- 家事が得意な方
- すぐに仕事をしたい方
- 空いている時間に仕事をしたいと思っている方
- 副収入を求める方

資格

- 介護福祉士、ヘルパー2級以上、介護職員初任者研修・実務者研修修了者

- 普通運転免許

給与

- 仕事の内容、時間帯により時給950円～1,500円
- 移動費、交通費あり
- 年次有給休暇あり
- 介護職員処遇改善手当(年1回支給)



日和田見聞録 2019年12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

社会福祉法人 南東北日和田ホームヘルパーステーション
南東北福祉事業団

Tel (024) 968-1010 (代)