

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

1 2020  
月号

- 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— ..



「2020年も良い年でありますように！」

ケアハウス 南東北ライフケア館

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>





## 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ございます。

令和2年、西暦2020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。

昨年国内外で様々な出来事がありました。

まず、スポーツの話題では、大坂なおみ選手の全米オープンに続く全豪オープンのメジャータイトル獲得、渋野日向子選手の全英女子ゴルフメジャータイトル獲得など、女性の活躍が目立ちました。また、ラグビーワールドカップでの日本代表の活躍は、いまだ新鮮な記憶であり、「One Team」が流行語大賞にも選ばれ、全国に勇気を与えてくれました。

次に、自然災害についてですが、9月に千葉県を中心に関東圏に暴風被害をもたらした台風15号に続き、10月には台風19号が、大雨による河川の氾濫

など関東から東北にかけ広範囲に甚大な被害をもたらしました。福島県においても多くの家屋等が浸水し、職員の中にも被災者が出ております。緊急時、災害発生時の対応マニュアルやハード面の整備などの必要性を、改めて強く感じました。

政治では、参議院選挙が実施され与党が過半数を占め、民意は安定継続を選択しました。医療・福祉行政においても、今までの政策が概ね継続することになると思われます。そして、現政権の下で10月から消費税は10%に上がりましたが、その厳しい環境の中でも経営の効率化など、企業努力を継続しております。世界に目を向けますと、政治・経済面では、アメリカのトランプ大統領が初めての北朝鮮訪問を果たすなど、金委員長との交渉を継続するも、拉致問題や非核化は進展せず、日韓関係も含め朝鮮半島の状況は不透明です。さらに、中国とアメリカの貿易摩擦も長期化し、世界経済に影を落としています。また、アメリカとイランの関係悪化など、中東情勢の不安定化による原油の高騰もあり、グローバル化が進む中で、日本への影響も大きくなっています。そのような中、新たな元号「令和」となると、東京オリンピック・パラリンピックが開催されますので、今年には日本経済の活性化を期待したいところです。

昨年暮れに、厚労省から衝撃的な発表がありました。2019年に生まれた子供は86万4千人となり、前年より5万4千人少なく、国立人口研究所の予想をはるかに上回る勢いで少子化が進んでいます。一方、死亡者数は戦後最も多い137万人で、出生数から死亡数を引いた自然人口減は51万人と初めて50万人を超えたようです。このことは、分かりやすく言

うと、毎年、鳥取県ひとつ分の人口が消失するということになります。

そのような中、南東北グループでは、各種施設の整備・運営を拡充するとともに人材の育成を進め、医療福祉事業の経営安定と更なる伸展を実現しました。現在では、グループ全体で職員数8500人、事業所数100施設を超えるまでに至り、全国展開する医療・介護・福祉の総合企業体として、社会に貢献する南東北グループとして、各界各層から高い評価と信頼を得ております。これもひとえに、支えていただいた地域の皆様、関係者の方々のご協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、世田谷区の梅ヶ丘拠点整備事業の「東京リハビリテーションセンター」世田谷が昨年4月にオープンし、職員一同、安定稼働を目指し着実に事業を展開しております。また、昨年は総合南東北福祉センターが開設20周年という節目の年を迎えました。21年目も安心・安全なサービスの提供を念頭に、日々精進し邁進してまいります。昨今は、病院や介護福祉施設における虐待や殺人などの凶悪な事件が後を絶ちませんが、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標に、昨年にも増して努力を重ねてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



社会福祉法人  
南東北福祉事業団 常務理事

## 菊地 弘

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

今年は「子」の年であり、十二支のサイクルのスタートの年、子孫繁栄の年ともいわれていきます。そして今年は何と云っても、2度目の東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。経済的にも繁栄し、昨年のラグビーワールドカップ同様、日本国中、世界中が賑わう年となりそうです。福島県内では、野球とソフトボールが開催されます。チケットは当選していませんが、個人的には非常に楽しみにしています。

昨年は、大きな自然災害に見舞われましたが、今年には、心より平穏な年であることを望みます。

南東北福祉事業団は、昨年4月に東京都世田谷区に、南東北グループの本体である一般財団法人脳神経疾患研究所と一体となって『東京リハビリテーションセンター世田谷』をオープンさせました。まだまだ、何かと不足している部分を充実させていかなければならない状況ではありますが、昨年の流行語にならって「One Team (ワンチーム)」で取り組んでまいります。また、昨年の漢字一文字は新年号にちなみだ「令」でしたが、当法人も成人式(設立20年)が終わり、新たな1年(21年目)を迎えます。「利用者さん中心」に、そして職員も大切にしながら頑張っていく所存でありますので、皆様のご指導・ご支援をよろしくお願いいたします。



社会福祉法人  
南東北福祉事業団  
法人本部管理局长

## 大谷 英明

新年明けましておめでとうございます。

皆様のおかげをもちまして、今年も無事に新しい年を迎えることができました。

日頃より、利用者様やご家族の皆様、そして地域の皆様のご支援・ご協力により施設運営がスムーズに展開していることに対しまして、改めて御礼申し上げます。

今年「令和」という元号に改まってはじめての新年を迎えたこともあり、いつもの年にも増して気が引き締まる思いがいたします。

昨年を振り返りますと、全国各地で大きな災害に見舞われ、特に福島県内においても台風とそれ



障がい者支援施設  
南東北さくら館 施設長

## 高荒 淳

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、当法人に対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は、当法人設立20周年という記念すべき節目の年に『東京リハビリテーションセンター世田谷』を5つ目の拠点としてオープンすることができました。また、時代も「平成」から「令和」へと移り、変革の年であったと感じます。これから

に引き続き大雨により未曾有の被害を受けました。被災された皆様に改めてお見舞い申し上げます。今回の災害を通して、常日頃の防災意識がいかに大切かということを再認識したところであり、今後の施設運営に生かしてまいります。

また、昨年は当事業団が設立二十周年を迎え、新たな飛躍に向かっていく記念すべき年でもありました。今年初めに帰りまして「すべては利用者さんのために」という団是のもと、職員一丸となってより質の高いサービスの提供に努め、利用者の皆様と地域の皆様により一層信頼される施設となるよう努力してまいり所存でありますので、引き続き皆様のご支援をお願いいたします。

結びに、皆様のますますのご発展とご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。本年もよろしくお願いいたします。

も福祉業界には大きな流れが次々と押し寄せることが予想されますが、社会福祉法人の使命として様々なことに真摯に向き合い、逃げることなく挑戦していかなければなりません。

今年の干支は「子(ねずみ)」です。ねずみ(チュー)にちなみ、目標に「集中」し、過程において「熱中・夢中」になり、結果に「必中」できるように取り組んでまいります。「すべては利用者さんのために」、人材の確保や育成、サービスの質の向上はもちろん、ご利用者様ご家族様と少しでも多く関わりをもちながら運営してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

結びとなりますが、今後とも皆様からのより一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

ケアハウス  
南東北ライフケア館

正月飾り作り

年号が令和に変わってから、あつという間に年末です。創作活動で、正月用の飾りを作りました。

色とりどりの折り紙の中から好きなものを選んで、つなぎ合わせて輪を作り、背景になる台紙を貼ります。その上にだるまや門松などの縁起物を折り紙で作って貼ったり、正月モチーフの絵を貼ったりと、みなさんそれぞれが思い思いの装飾をしました。「これちょっと難しいね」「私、折り紙苦手なんだけど大丈夫かしら」と、少し難しい折り紙にも積極的にチャレンジしていました。最後に紅白のひもを付けたら完成です。

「2020年も一年が良い年でありますように」と願いを込めて作った作品は、まさに十人十色。自分だけのこの世にたつ



完成～！！



綺麗にできるかしら

た一つの正月飾りに笑顔が溢れ、大満足の創作活動となりました。



完成まであと少し！

障がい者支援施設  
南東北さくら館

上手にできるかな？  
おやつ作り

福寿草棟ダイルームで、おやつ作りを行いました。メニューは抹茶かんです。

器に抹茶寒天を取り分け、あんこをたっぷり盛り付けます。利用者さんみんなで作業を分担しながら、真剣な表情でクッキングを楽しみました。「多く盛りすぎちゃった」「こっちは少ないよ」と、利用者さん全員で楽しく会話しながらおやつを作りました。「まだ完成しないの？早く食べたいよ」「早く食べたいなら手伝ってよ」とやりとりしながら、ようやく完成。みなさん「早く食べようよ」と、待ちきれない様子で食べていました。

抹茶寒天は苦く、あんこはとて甘く、絶妙のハーモニーが口の中に広がりました。利用者さんたちは、おいしいおやつに



大満足でした。

均等に分けて



あんこをトッピング



あんこの甘さと抹茶の苦みが絶妙

食べるのはあつという間



南東北日和田

デイサービスセンター

# 高柴デコ屋敷へ ドライブ

11月18日(月)から23日(土)の一週間、「高柴デコ屋敷」へドライブツアーに行ってきました。

デコ屋敷に向かう車内では、「楽しみだわ」「久しぶりに行く。小さい頃に行った事があるんだ」と会話を弾ませていました。デコ屋敷につくと、ひよっこ踊りの名人がお出迎え。間近でみるひよっこ踊りに、利用者さんも大喜びで、手拍子をしながらかしそうに過ごしていました。また、ご主人から皆さんに、素敵な絵のプレゼントもありました。販売品の人型や干支の形の張子を見たり、実際にお面をつけたりして、とても充実したドライブツアーになりました。

帰りの車内では、「本当によかった」「楽しかった」と大満足の様子でした。



職員と一緒に記念撮影！



手拍子しながらひよっこ踊り鑑賞



ひよっこ踊りの名人のご主人とハイ！チーズ！



デコ屋敷楽しかったです。

# 塗り絵で脳を 活性化！

日和田デイサービスでは、色々な種類の塗り絵を利用者さんの好みに合わせて提供しています。たくさんさんの塗り絵が入ったファイルから好きな物を選んで、午前中に行っています。

塗り絵は、実際の花の色を思い出したり、いつの時期に咲いていたかを考えたり、色を選び線からはみ出さないように色鉛筆を動かしたりすることで、脳への刺激となっていくきます。

細かい塗り絵をキレイに仕上げられる利用者さん、大きな絵柄を大胆に塗る利用者さんと、様々です。利用者さんが塗った塗り絵は、作品集を作成して保存しています。

これからもたくさん塗り絵を塗って、素敵な作品集を完成させて、脳へ刺激を与えましょう。

作品は郡山市の高齢者作品展に出品して、12月13日(金)～15日(日)まで展示されました。



楽しくおしゃべりしながら！



できあがった塗り絵です！

好みの色に塗っています。



集中して塗っています！

# ワンポイント リハビリ

## 「はじめよう! 転倒予防!」

前は、健康寿命や生活習慣病予防のための運動を紹介しました。今回は「はじめよう! 転倒予防!」と題して、「健康寿命」を短くする原因のひとつである「転倒による骨折」を予防するための知識や運動を紹介します。

特に高齢者の転倒は骨折を招きやすく、長期の入院を経て、寝たきりや認知症につながる恐れもあります。したがって、健康長寿を伸ばすためには、「転倒による骨折」を防ぐことが重要な課題となります。

まず、転倒の原因について確認していきましょう。

### 7つの 原因

- ①筋力低下: 加齢による筋力(特に下肢筋力)の低下がみられる。
- ②バランス障害: 加齢によるバランス能力の低下がみられる。
- ③足首の関節がかたい: 大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難となる。
- ④視力障害: 視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下する。
- ⑤薬剤: 1日に薬剤を5錠以上飲んでいいるなど薬の副作用等により、めまいやふらつきが出現する。
- ⑥靴: 重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険性がある。
- ⑦環境面: 少しの段差、滑りやすい床、薄暗さなども転倒の原因となる。などが転倒の原因として挙げられます。

転倒を予防するための取り組みとして、『今の自分の転倒のリスク(危険度)を知ること』、『転ばない身体をつくること』、『転ばないための日常生活のポイントを知ること』が重要となってきます。

『転倒のリスク(危険度)を知ること』では、転倒リスクチェックシートを使用し、当てはまる部分をチェックしていきます。『転ばない身体をつくること』では身体のバランス・足の筋力・身体の柔軟性を保つための体操を行なっていきます。『転ばないための日常生活のポイントを知ること』では、環境整備や歩行用具を適切に選ぶこと、適切な薬の服用に心掛けることなどについて知識を深めていきます。

●次回から、3つの取り組みについて詳しく説明していきます。



また、冬の季節は、屋外では雪道や凍結など足元の状況が悪く、転倒の危険性が高まります。歩幅を狭めて歩くことや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、転倒を予防しましょう。室内でも、コタツの使用などによりコタツ布団やコードなどが移動の際に障害物となりますので、整理整頓を行い、転倒には十分ご注意ください。

参考資料: 理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命  
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

## 相談室より

## 『特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?』

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。当施設では、ショートステイ担当で理学療法士を配置しており、個別での機能訓練も実施しております。

**対象者：要支援 1～2  
要介護 1～5 のいずれかの介護認定を受けている方**

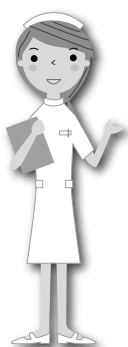
★ご利用の希望・ご質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせてください。

また、南東北ロイヤルライフ館のショートステイは22部屋ございますが、緊急時利用のための部屋も1部屋(静養室)ございます。利用者さんの状態や家族の事情(介護している方の病気や告別式参列など)があり、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合にご利用が可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いのため7日間(どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間)を限度とします。静養室は、テレビ・ナースコール・空調完備で、ポータブルトイレの設置は可能です。(※トイレ・洗面台が設置されておりません、ご了承ください。)

<お問合せ先>

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：横田(よこた)・佐藤(さとう)

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



## 看護部から

## 「冬の乾燥肌対策」

冬になると肌のかさつき、かゆみなどを訴える人が多くなります。

そんな時、ついポリポリとかきむしっていないでしょうか?かゆいから当たり前だと思いますが、かくことによって肌の表面が荒れて少しの刺激にも敏感になり、またかゆくなるというサイクルになることが最近の研究で分かったそうです。

かゆみにもいろいろなタイプがありますが、今の時期に一番多い乾燥によるかゆみについて紹介します。

○冬になると空気が乾燥します。年齢が高くなるにつれ、肌の保湿性を保つ力が低下し乾燥肌になりやすくなります。皮脂が少ないところほど乾燥しやすいのが一般的です。

## 《日常生活で気を付けたいこと》

冬の乾燥肌は、体の水分量が少なくなっている高齢者に多く見られましたが、最近では若者にも見られるようです。原因の一つとして「洗い過ぎ」があるといわれています。ごしごし洗ったり、長湯しがちだったりすると(冬ばかりではありませんが)皮膚の水分を失い乾燥肌になりやすくなります。

- 石鹸は十分に泡立たせて、なでるように洗う
- お湯の温度は40℃くらいで長湯はしない
- 保湿効果のある入浴剤を使用してみる
- 風呂からあがるときはタオルで水分を吸い取るように拭く(こすらない)

…これらのことに注意して入浴してください。

暖房器具も冬場の必需品ですが、乾燥の原因となりますので、温度設定を低めにしたり、加湿器を使用して湿度を確保することも大切です。まだまだ乾燥の時期が続きますので、参考にしてください。



腸の働きを整えたい方におすすめ

# 豆腐のキノコあんかけ



## 効用

- ・豆腐の糖質は、ダイズオリゴ糖が主成分になっているので、腸の働きをととのえて活性化させ、消化吸収を助けます。
- ・シイタケは、腸内の余分なコレステロールを排出する食物繊維が豊富で、その上フィステリンという物質が排出を促進するので、動脈硬化、便秘などの予防に適しています。
- ・エノキタケには食物繊維が豊富です。肥満、糖尿病の予防に有効です。

## 材料

(4人分)

絹豆腐	1丁
エノキタケ	20g
シイタケ	40g
シメジ	40g
☆ 料理酒	20g
☆ 和風だし	5g
☆ 砂糖	10g
☆ しょうゆ	20g
片栗粉	15g
万能ねぎ	4g

## 作り方

- ①豆腐は湯通しして温めておきます。
- ②エノキタケ、シイタケ、シメジは食べやすい大きさに切ります。
- ③☆の調味料、水180mlを鍋に入れてひと煮立ちさせます。
- ④②のキノコを加えて煮えたら、水溶性片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器に豆腐を盛り、④をかけて、万能ねぎを盛りつけたら完成です。

## ひとくちメモ

～毒キノコに注意～

市販のキノコでなく、天然のものを自分で採取したいという場合は、毒性のキノコに注意する必要があります。日本でとれるキノコは1500種類以上といわれていますが、少量を食べただけで死に至るような強い毒をもつキノコは限られており、中毒例が多いのはツキヨタケやドクツルタケをはじめ50種類程度といわれています。とはいうものの、毒キノコの簡単な見分け方などはありません。名前のわからないもの、見たことのないものは食用にしないことが大切です。

【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 2020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

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)