

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

12²⁰²⁰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

..ーすべては利用者さんのためにー..



「コロナウイルス退散！」

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>



通所事業所

南東北さくら館

通所さくらの芋煮会

通所農園から、芋煮のいい香りがしてきました。秋といえば「食欲」の秋。通所さくら館では、食欲の秋を楽しんでもらおうと、10月26日（月）～31日（土）に芋煮会を開催しました。

大きな鍋に具材を炒め、いい色になったら水を加え、味噌、醤油、みりん、だしを入れて煮込んだら完成です。曜日ごとに別の職員が作り、「今日はどんな味かな」「早く食べたいな」「美味しそうだね」と利用者さんが毎日、芋煮作りの周りに集まってきます。

できあがった芋煮は、昼食時にみんなで食べました。「美味しいね」「お代わりしたい」「みんなで食べると美味しい」「具沢山で食べ応えあるね」と、大満足な感想ばかりでした。今年の芋煮は、どの曜日も美味しかったです。

ようで、利用者さんの満面の笑顔に職員も満腹になりました。「ごちそうさまでした」。



いい香りがしてきました

美味しそうな匂いだな～



うま煮えたかな～



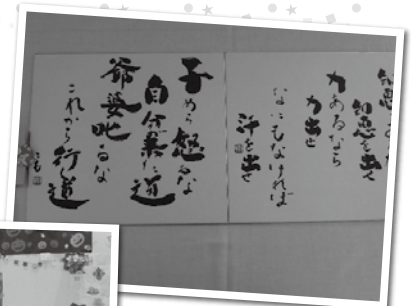
おいしくできました！

文化祭授賞式

11月12日（木）に、センター内の交流ホールで文化祭を行いました。

各事業所から、利用者さんが制作した絵や工作、手芸や書などの沢山の作品が集まり、優秀な作品が表彰されました。通所さくら館からも、パズルや絵、手作りマスクなど多くの作品を出展し、その中の2作品が入賞しました。コロナウィルスの終息を願い、貼り絵や手形を使って利用者さん全員で作った『アマビエ』が特別賞、利用者さんが頭に浮かんだ言葉を色紙に書いた作品『無我』がユーモア賞に選ばれました。施設の常務理事から表彰状と副賞を授与された利用者さんは、「小学生以来の表彰で、とても嬉しいです」「受賞できてよかったです」と嬉しそうに話していました。

たくさん作品の出展ありがとうございました。来年も、更に素晴らしい作品をお待ちしています。



達筆です



特別賞を受賞しました！



久々の表彰式、緊張しました

コロナの終息を願って…



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

文化祭

11月12日（木）に文化祭を開催しました。

ロイヤルライフ館からは、ハロウィンや紫陽花などの季節の壁飾り、貼り絵作品、色紙で作った野菜、などを出品しました。その中で、樺棟の利用者さんが共同で制作したステンドグラスが見事に優秀賞に選ばれ、施設内の交流ホールで行った表彰式で表彰されました。樺棟を代表して表彰状と副賞を受け取った利用者さんは、「素敵な賞をありがとうございました」と、心から喜んでいました。

毎年たくさんの作品が集まる文化祭ですが、今年も力作ぞろい、惜しくも入賞を逃した作品も審査が難航するほど甲乙つけがたい出来栄でした。また来年の入賞を目指して、利用者さんと一緒に新たな作品を制作していきます。



たくさんの作品が集まりました



優秀賞おめでとうございます



どれも素敵ですね



常務理事の挨拶



私が作ったのはどれかな？



賞状授与

ヘルパーステーション
だより

「感染症の予防について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

11月4日（水）に、感染症の予防について勉強会を開催しました。

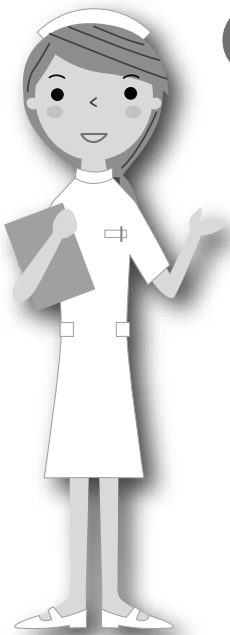
例年ですと、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節ですが、新型コロナウイルスの世界的大流行により、より一層、健康管理に注意する必要があります。特に、免疫力の低下している高齢者や持病がある人は、重症化しやすいと言われています。

感染症の症状や感染経路についての知識だけでなく、正しい手洗い・うがいの仕方やマスクの着用方法など、適切で効果的な感染症の予防方法を学びました。また、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠、身体を温めることや適度な運動、よく笑う、などの良い生活習慣を身に付けることで、免疫力を高め、感染症の予防にもつながります。今後も引き続き、利用者さんの健康管理と共に感染予防にも努めていきます。



“感染症の予防について学びました！”





看護部から

免疫力を高める

冬になると特に、インフルエンザなどの感染症が蔓延しやすくなります。それに加えて、今年は新型コロナウイルスといった新しい感染症も、世界中で猛威を奮っています。今回は、感染症から身体を守る免疫の仕組みや、免疫を高めるポイントについて解説します。

免疫機能の働き

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、身体に有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされても病気にならないのは、それらの有害物質を身体から排除する、免疫という防護システムがあるためです。免疫機能が正しく作用していれば、健康で若々しくいられます。では、どのようなことを心がければ良いのでしょうか？

「免疫力」を上げるヒント

免疫が正常に機能するための鍵となるのは、自律神経がバランスよく働いているかどうかです。自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されます。そのため、ストレスに対処することが最も大切なポイントといえるでしょう。そして、もちろん、生活習慣を見直すことも必要です。

- ①身体を動かす：まずは1日に10分程度の体操をするだけでも良いので、運動の習慣をつけることが大切です。可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができると良いでしょう。運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果もあります。
- ②食事：免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。
- ③ぐっすり眠る：昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。
- ④よく笑う：笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでも、そのような効果が得られます。
- ⑤身体を温める：体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。入浴はぬるめのお湯でゆっくりと、40度くらいのお風呂に10分以上つかると良いでしょう。体温が1℃下がると、免疫力は30%下がると言われています。根菜類、イモ類、ショウガ等、土の中にできるものは身体を温める作用があるので、日頃から意識すると良いでしょう。
- ⑥リラックスできる時間をつくる：多忙は、ストレスから暴飲暴食を招きやすいものです。仕事を早めに切り上げ、30分だけでも早く帰れるようにしてみましょう。また、責任感が強く真面目な人は、つい頑張りすぎて無理をしてしまうことが多々あります。適度に手を抜くことも時には必要かもしれません。

免疫力を向上させて、感染症に負けない身体を作りましょう。

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申込みについて



特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、要介護3～5に該当する方が基本的に入所対象となります。

入所するためには、まず申込書類（「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」）を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

なお、現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送で申込書類の受け付けをお願いしております。

利用の希望・質問などございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。



お問合せ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：横田（よこた）・永田（ながた）
TEL 024-968-1017（直通） 024-968-1010（代表）

ワンポイント
リハビリ

疼痛予防で健康寿命をのばそう！

～ひざの関節のまわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう～

前回に引き続き、痛みを予防するための、ひざの関節のまわりの筋肉を鍛える運動を紹介します。

運動を行う際のポイント

- *運動は1セット10～20回を、3～4セット行いましょう。
- *運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- *翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から、お尻を持ち上げます。



かかとあげ運動

椅子などにつかまりながら、かかとをあげてつま先で立ちます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から、両手でひざを触る。（へそをのぞき込むように体を起こします）



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で、足を真上に持ち上げます。





足・腰を丈夫にする料理献立

ほうれん草と豆の田舎風ミルクスープ



効用

- ・牛乳の約80%強は水分であるにもかかわらず、100g中に110mgものカルシウムを含んでおり、コップ1杯程度で大人の1日あたりの所要量の3分の1を満たすことができます。
- ・調理の際は、大豆に不足しているカロテン、ビタミンCが補えるよう、緑黄色野菜、かんきつ類などと組み合わせるとバランスが取れます。
- ・野菜は、ほうれん草以外に小松菜・ブロッコリーなどでも代用できます。

材料

(4人分)

ほうれん草 50g
ゆで大豆 1/2カップ
ベーコン 4枚
玉ねぎ 1/2個
牛乳 3カップ
コンソメ顆粒 大さじ2
塩・こしょう 少々

作り方

- ①ゆで大豆は水気を切る(乾大豆を煮る場合は、充分吸水させ加熱する)。
- ②ほうれん草はさっと塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。
- ③ベーコンを鍋で炒める。脂が出たところで玉ねぎを炒める。
- ④③の鍋にゆで大豆を加え炒める。
- ⑤④の鍋に牛乳を入れ、全部がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ほうれん草とコンソメ顆粒を加えさっと煮る。
- ⑦味を見て塩・こしょうで味を調える。
- ⑧盛り付けて出来上がり。

ひとくちメモ

～骨から溶け出すカルシウムにご用心～

人間の体は、血液に含まれるカルシウムの量が不足してくると、骨の中のカルシウムが溶け出して、常に血液中のカルシウム濃度を一定に保つようになっています。ところが、この溶け出したカルシウムの一部は血管壁に沈着してしまうため、動脈硬化が起こりやすくなります。日頃から、カルシウムが不足しないよう、食事からきちんと摂取する必要があります。カルシウムを摂取するには、吸収率の良い牛乳や乳製品を毎日の食事にとり入れるのが効果的です。

小学館【食の医学館】より

2020年
12月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

12月23日(水) クリスマス会

南東北さくら館

12月 8日(火)・12月22日(火) 運動クラブ

12月23日(水) クリスマス会

南東北日和田デイサービスセンター

12月14日(月)～12月19日(土) アロマ風呂(ゆず)

12月21日(月)～12月23日(水) 忘年会

12月24日(木)～12月30日(水) 飲み物フェア(ミルクティー)

通所事業所 南東北さくら館

12月 1日(火)～12月 5日(土) クリスマス飾りつけ

12月 7日(月)～12月12日(土) 年末ビンゴ大会

12月14日(月)～12月19日(土) クリスマス会 ～職員余興・ケーキバイキング～

12月21日(月)～12月26日(土) 門松作り ～新年に向けて～

12月28日(月)～12月30日(水) レクリエーション

南東北ライフケア館

12月 6日(日)・12月20日(日) 映画鑑賞会

12月17日(木) 忘年会

12月23日(水) 認知症予防教室

栄養管理担当

12月11日(金)・12月15日(火) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立

12月17日(木) ライフケア館 リクエストメニュー

12月21日(月) 冬至メニュー

12月23日(水) クリスマスメニュー

12月25日(金) おすすめメニュー



日和田見聞録 2020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