

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 2020
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..



「笑顔で新年会」

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

願いをこめて

2020年が始まりました。今年では東京オリンピック開催の年です。日本全国が熱気で盛り上がりつつありますが、通所事業所南東北さくら館も、皆で元気に活動し大盛り上がりの一年にしたいと思います。

大盛り上がりといえば、利用者さんや職員の隠れた才能が発揮される創作活動ですが、新春初の創作活動では、「絵馬作り」をしました。色画用紙で作った絵馬に、今年の抱負や目標、願い事を書きました。「宝くじを当てて億万長者になるぞ」「家族が健康でいられますように」「有名な人に会いたい」と願い事や目標は様々です。「すごい願い事だ！内なる闘志を感じる…」と、やっぱり新しい発見がありました。書いた絵馬をお互いに確認して、楽しく充実した一年にすること

を誓い合いました。

利用者の皆さんが魂を込めて書いた目標や抱負が達成できるよう、職員一同も全力でサポートする決意をしました。

願い事が
叶うといいな～

今年も頑張るぞ！

願いを
込めて一筆

上手にかけました！



福を呼ぶ“福笑い”

2020年も楽しいレクリエーションや行事が目白押し。通所事業所南東北さくら館です。

新年最初のレクリエーションを飾るのは、お正月の伝統行事“福笑い”です。この福笑い、お正月行事として定着したのは明治時代以降のこと。由来や起源がはつきりしていないらしく、ちよつとミステリアスです。こんな話をしながら“福笑い”を始めてしまったものだから、ワクワク感が倍増です。

隙間なく目隠しをしていざ挑戦！手と第六感を研ぎ澄まし、絵カードを組み合わせていきます。「数が少ないから簡単そう」と思ったけど、意外と難しい！「これで合っているかな？」とドキドキする挑戦者に、「それ右だよ」と時折優しい助太刀も。絵を組み合わせ、最後に目隠しをとった向こうに見えたのは、福笑い大成功の絶景と、いつだって応援してくれる心強い仲間の笑顔でした。

皆と共に、楽しく元気に過ごせる“福”いっぱい。2020年であることを確信したレクリエーション“福笑い”でした。

こっちなかな～？
改善の余地あり??

成功して
ホッと一息。

良かった！
成功～！



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

笑顔がいっぱい
新年会

1月8日(水)に新年会を行いました。『福笑い』や『だるま落とし』『けん玉』などの昔懐かしい遊びを、利用者さんと一緒に楽しみました。

福笑いでは、目隠しを外すと、自分の作った顔を見て大笑いしていました。輪投げでは、皆さん真剣に輪を投げて、「なかなかうまくいかないね」と何回もチャレンジしていました。

今年は、抹茶を立てて利用者さんにふるまいました。抹茶を飲む時は、なぜか皆さん神妙な面持ちになるようです。おしるこも提供されて、「抹茶とおしるこ、とても美味しかった」と大好評でした。

最後に記念撮影を行い、楽しい新年のスタートになりました。



だるまさん
落ちないでね

緊張するわ



どんな顔になったかな?



真剣に、ソーレ!

ヘルパーステーション
だより

「苦情解決について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

1月8日(水)に苦情解決についての勉強会を開催しました。

「苦情」と聞くとあまり良い印象は受けませんが、福祉サービスにおける苦情、は不平・不満ではなく要望でありニーズです。

苦情は3段階のレベルに分けられ、「①意見・要望レベル」「②請求レベル」「③責任追及レベル」があります。その中で、「①意見・要望レベル」の苦情が多い事業所は、それだけ多くの利用者さんの声を受け止めていると言えることを学びました。

また、苦情が寄せられる原因として、利用者さんや家族さんへの説明不足や利用者さんの状態把握不足、情報・連絡不足などが共通していることも分かりました。そのため、利用者さん一人ひとりとの会話や関わりを大切に、迅速かつ真摯な対応が求められることを再認識しました。

今後も、より多くのニーズを受けとめ、サービスの質の改善に努めていきます。



“苦情解決について学びました!”





はじめよう！転倒予防！

～あなたの転倒リスク（危険性）をチェックしてみよう～

年齢が同じでも、転びやすい人と、滅多に転ばない人がいます。高齢になるにつれて、一人ひとりが抱える転倒のリスクに大きな差が出るためです。しかし、自身の転倒のリスクに気づき、事前にそれを取り除くことができれば、転倒事故の多くは防ぐことができます。

今回は、転倒を予防する取り組みとして『いまの自分の転倒リスク（危険性）を知る』ということで、転倒リスクチェックシートを使って、あなたの転倒リスクを調べていきましょう。

＜転倒リスクチェックシート＞	
当てはまるものにチェックをしましょう	
1 ☐	この1年間に転倒した
2 ☐	横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
3 ☐	1km ぐらいを続けて歩くことができない
4 ☐	片足で立ったまま靴下を履くことができない
5 ☐	水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
6 ☐	この1年間に入院したことがある
7 ☐	立ちくらみがすることがある
8 ☐	今までに脳卒中を起こしたことがある
9 ☐	今までに糖尿病といわれたことがある
10 ☐	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
11 ☐	日常、サンダルやスリッパをよく使う
12 ☐	家の中でよくつまずいたり、すべったりする
13 ☐	（新聞や人の顔など）目があまりよく見えない
14 ☐	（会話など）耳があまりよく聞こえない
15 ☐	転倒に対する不安は大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

みなさん、いくつチェックができましたか？

6つ以上チェックがあると転倒のリスクが高いといわれています。転倒のリスクは「歩行能力・バランス・筋力の低下」「疾病・服薬」「視力・聴力の低下」「外的要因」「転倒に対する不安とそれによる日常生活活動の制限」などに分類されます。どんな転倒のリスクを抱えているのかを確認し、対策をしていきましょう。

次回は、『転ばない身体をつくること』をテーマに、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紹介します。

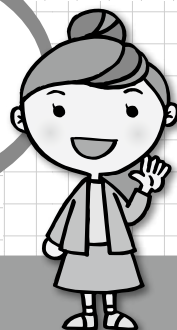
相談室より

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。

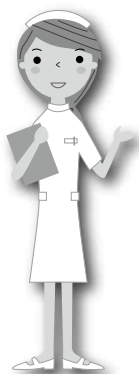
入所するためには、まず申込書類（「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」）を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。空室ができ、順番となりましたらご連絡致します。

利用の希望・質問等
ございましたら、
下記まで、お気軽に
お問合せください。



お問合せ

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



看護部から

感染性胃腸炎って？

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの原因によって腹痛や下痢を引き起こす病気の総称です。細菌では、サルモネラ、カンピロバクター、ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌などがよく知られ、ウイルスで多いのは、ノロウイルス、ロタウイルスなどです。

すべての年齢層で発症が認められますが、とくに乳幼児や高齢者によく見られ、季節性があるのも特徴です。食品や飲料水を媒介とする感染は、食中毒として集団発生する場合があります。

※感染性胃腸炎の原因には、細菌・ウイルスのほかに、化学物質や自然毒もあります。

ウイルスによる感染性胃腸炎

二枚貝の生食、感染した調理人による食品の二次汚染、感染した人から人へ…などの感染経路があるノロウイルスに気をつけてください。

ノロウイルス 主な症状

吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱（軽度）

風邪に似た症状（通常、発症当日には激しい症状がありますが、2日程度で快復します）

※潜伏期間は、喫食してから通常24～48時間です。（平均約36時間）

感染性胃腸炎予防のための4つのポイント！

Point1 ・手洗い・うがいをこまめにする。…感染予防の基本はていねいな手洗いです。

Point2 ・食品は十分に加熱する。…細菌、ウイルスは熱に弱いのです。
・例えばO157の場合、目安は食品の中心部分の温度が75℃で1分以上。ノロウイルスの場合は85℃で1分以上の加熱が必要です。

Point3 ・調理器具等を清潔に保つ。…調理器具を介して二次感染する可能性があります。

Point4 ・汚物は衛生的に処理する。…感染者のおう吐物、便に直接触れずに処理しましょう。

「感染性胃腸炎かな？」と思ったら、医療機関を受診し、水分をしっかりととりましょう！

※治療は、原因となった細菌やウイルスにより異なりますが、一般に下痢やおう吐などで体内から失われた水分を経口や点滴などで補給し、脱水症状を改善することが主体となります。



胃腸の弱い方におすすめ

ロールキャベツ



効用

・キャベツ特有の成分としてビタミンU(別名キャベジン)を含むのが大きな特徴で、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にする働きがあります。そのため、胃腸のトラブルの強い味方となります。また、ビタミンUには脂肪肝を予防する働きがあります。
・キャベツはビタミンCも豊富です。ビタミンCは抗菌作用があり、かぜ予防、疲労予防、肌荒れの解消に効果的です。2〜3枚を生で食べると、1日に必要なビタミンCの50%以上を摂取できます。

材料

(4人分)

キャベツ	450g	Bコンソメ	2g
ひき肉	240g	B塩	2g
タマネギ	60g	Cトマトピューレ	40g
Aパン粉	12g	Cバター	8g
A卵	20g	C小麦粉	8g
Aこしょう	少々		

作り方

- ①キャベツはゆでて冷ます。タマネギはみじん切りにして炒めておく。
- ②ひき肉にタマネギ、Aを入れてよく混ぜる。
- ③キャベツに②のをせてきっちり包む。
- ④平鍋に③を並べBと水320mlを入れて煮込む。
- ⑤④の煮汁200mlとCを合わせてソースを作る。
- ⑥器に④を盛り、⑤のソースをかけ、お好みでグリーンピースをちらす。

ひとくちメモ

～春キャベツと冬キャベツ～

春キャベツ・・・葉の巻きがゆるく、葉質がやわらかい。生食が適している。
冬キャベツ・・・何枚も重なった葉がしっかりと巻かれ、ずっしりと重い。煮込んでも崩れにくいので、煮込み料理に向いている。

【参考】小学館：食の医学館、高橋書店：からだにうれしい野菜の便利帳



社会福祉法人 南東北福祉事業団 採用証書授与式

1月18日(土)に2020年度新卒採用者の『採用証書授与式』を開催し、県内の事業所に採用が決定した新入職員11人とそのご家族が出席しました。

総合南東北福祉センター八山田の坂井施設長より、新入職員一人ひとりに採用証書を手渡しました。その後、新入職員の自己紹介では、緊張した面持ちで社会人としての決意や抱負を話しました。

管理者や先輩職員を交えての記念撮影の後はご家族と一緒に施設内を見学、先輩職員との食事で歓談ののち、採用証書授与式は閉式となりました。

福祉の道を志し、社会人へ"半歩"踏み出した新入職員たち。春から一緒に働けることを、職員一同心待ちにしています。



日和田見聞録 2020年2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