

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

3 2021
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

..—すべては利用者さんのために—..



「さくら館の三人官女です」
障がい者支援施設 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>



南東北日和田
デイサービスセンター

室内飾り作り

余暇時間に、利用者さんはぬり絵をして過ごしています。いろいろなぬり絵を提供していますが、皆さん熱心に組み立てて、色鮮やかに染めてとても綺麗です。それをハサミで切り取り糊で貼り、室内飾りを作成しています。1月の室内飾りは「七転八起のだるま」と「雪うさぎ」や「コマ」を黒い糸で繋げてモビールを作成しました。風になびいてユラユラ揺れています。



熱心に組み立てています



「七転び八起きのだるま」と「雪うさぎ」と「コマ」



青鬼にしようかな？

鬼は何色にしようかな？
赤鬼？青鬼？

節分

2月1日(月)～3日(水)

に節分の行事を開催しました。職員が鬼の衣装を着て鬼の面をかぶり、赤鬼、青鬼、だいたい鬼の3人の鬼の登場です。利用者さんにお手玉を渡して、3人の鬼に向けてお手玉をぶつけて鬼退治してもらいました。鬼のお尻をめがけて「えい！」とお手玉を投げると、鬼はお尻をおさえて「痛い！痛い！」と言って逃げ回っていました。

また、鬼と記念撮影する利用者さんもありました。会場には「鬼は外！福は内！」の大きな声が響いていました。今年も鬼退治をしたので、良い一年を迎えることが出来そうです。

鬼は外！福は内！



鬼と写真撮ったよ



鬼と一緒にハイポーズ



鬼が来たぞー!!

ケアハウス
南東北ライフケア館

認知症予防教室

2月8日(月)に認知症予防教室を開催しました。最初は指先を動かし、脳への刺激を促します。その後はグーパー体操や数を数えて3の倍数の時に手を叩いて足踏みをするなど、身体を動かしながら頭で考える体操を行いました。

体操終了後は、職員が用意したテキストを使用して間違い探しやバランス計算を行いました。多くの入居者さんが集中して最後まで解いてました。

問題を解き終わった後、入居者さん同士で教え合ったりして、「楽しかった」「勉強になった」と達成感に溢れた笑顔で話していました。



障がい者支援施設
南東北さくら館

鬼退治!

今年も124年ぶりに2月2日が節分でした。さくら館では1日遅れではありましたが、2月3日(水)に豆まきを行いました。職員扮する鬼が各デイルームを回ると、鬼を待ち構えていた利用者さんと職員が、「2匹の鬼めがけて」「鬼はそと、福はうちー」と豆を投げました。豆をぶつけられた鬼が負けじと利用者さんに向かっていくと、「退治してやる!」とばかりに、棒で鬼をやっつける利用者さんもありました。利用者さんによっつけられた鬼たちは、降参し逃げていきましたが、最後には利用者さんと仲良く記念撮影をしました。利用者さんと楽しく豆まきを行い、みんなで無病息災を願うことができました。



仲よくハイチーズ!



鬼は〜外

えいっ退治してやる!



あっちに行け〜

ワンポイント リハビリ

「認知症を予防して健康寿命をのばそう！」

前回は、認知症予防への取り組みとして、生活習慣の改善、日常生活の活性化、初期症状の早期発見について紹介しました。今回は認知症予防のための運動について紹介します。日々の生活に運動を取り入れることは、認知症予防の有効な手段ですので、運動習慣をつけていきましょう。

ストレッチ運動

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

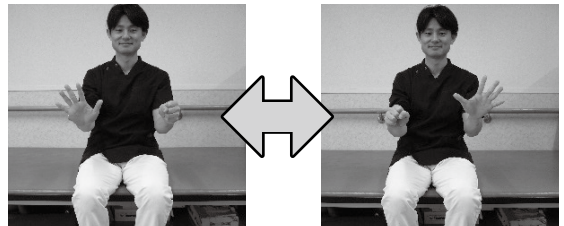


きっこう運動

- ・きっこう運動とは、からだの左右で同時に別々の動きをすることです。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで、認知機能に関与する脳の領域（前頭前野）の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。

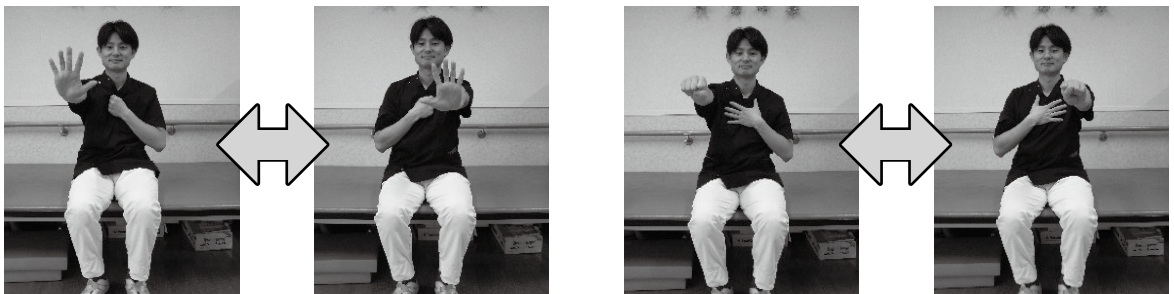
1

簡単なものでは、その場で右手はグーの形、左手はパーの形を作り、交互に入れ替える運動をします。



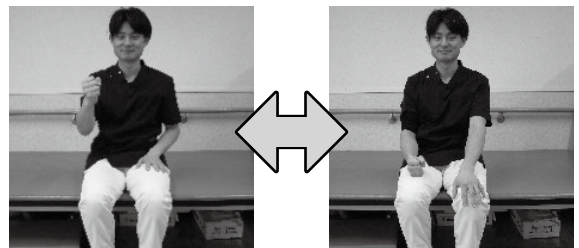
2

次の段階として、パーの形をした手を前に突き出し、グーの形をした手は胸にあて、この動きを左右交互に行います。これができたら、グーとパーを入れ替えて行なってみましょう。



3

さらに難易度をあげると、右手はグーの形に握って、太ももをトントンと叩き、同時に左手はパーの形で、太ももを擦ってみましょう。これができるようになったら、左右入れ替えて行なってみましょう。



※考えながら運動することが目的です。できる範囲で行いましょう。

相談室より

郡山市認知症高齢者SOS見守りネットワーク事業とは

高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく地域の関係機関・事業所が見守りに協力して、速やかに発見・保護する仕組みのことです。

Q1. ネットワークの協力体制はどうなっているの？

①行方不明が発生し、家族からの協力依頼（地域包括ケア推進課、高齢者あんしんセンター、居宅のケアマネージャーへ連絡）

※日和田町と西田町にお住まいの方は
日和田・西田高齢者あんしんセンターへ

②見守り協力団体に情報を配信（本人の特徴を FAX・メール等で配信）

③見守り協力者が通常の業務の中で、行方不明者の捜索に協力し目撃・発見時通報

④行方不明者を発見したら、地域包括ケア推進課へ連絡

Q2. ネットワークを利用するための手続きはどうすればいいの？

見守りを希望する方やそのご家族は、あらかじめ郡山市に①**利用者登録・同意書及び登録台帳**を提出します。代理で高齢者あんしんセンター又は居宅介護支援事業所に提出していただくことも可能です。後日、郡山市より利用者登録済み通知書が送付されます。

Q3. ご家族が行方不明になったら

登録者が行方不明となった際、ご家族は郡山市に②**ネットワーク協力依頼書**を提出します。郡山市はネットワーク連絡会（関係機関・事業所）に行方不明者の情報を配信し、行方不明者の早期発見・保護の協力を求めます。

参考：郡山市認知症高齢者SOS見守りネットワーク事業パンフレットより

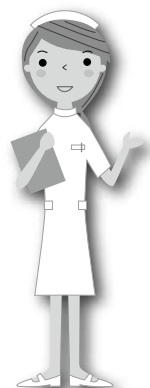
お問合せ

郡山市地域包括ケア推進課

TEL024-924-3561

日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL024-958-6878

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 TEL024-958-4551



看護部から

健康管理について

感染症が流行している中、一人一人が健康管理を意識して、予防に努めていくことが重要となります。そこで、**健康管理**について解説してきたいと思います。

健康管理には、
次の3つのステップがあります

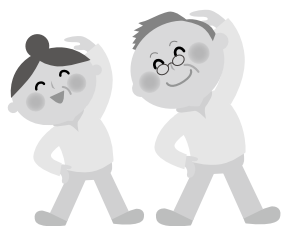
第1ステップ
予防

第2ステップ
早期発見&早期対応

第3ステップ
治療&再発予防

第1ステップ
予防

日ごろから、質のよい睡眠、栄養のバランスを考えた食事、適度な運動などを通して生活習慣を整え、健康な身体作りをすることです。予防接種を受けたり、感染症対策としてうがい & 手洗いをする、また、気持ちよく過ごしやすい生活環境を作ることなども含まれます。

第2ステップ
早期発見&早期対応

定期的、継続的に健康診断を受けたり、ストレスチェックを活用したりして、自分の心身の状態を知ること、そして、何らかの違和感があったときに早めに受診したり、休養をとるなど、適切な対処をすることです。身近な方に相談することも大事な対処法です。

「ふだんの自分の心身の調子」を把握することで、「いつもと違う」「なんか変だぞ」という違和感に気づきやすくなります。

第3ステップ
治療&再発予防

重症化しないように治療を続けること、病気の合併症や後遺症を予防すること、その影響を最小限に食い止めること、治療に専念するために一時的に学校や職場から離れていた場合に社会復帰に向けて取り組むこと、また、ある程度回復した後に、再発しないように取り組むことなどです。





高血圧におすすめのメニュー

サワラのねぎ味噌焼き



効用

・サワラはカリウムが豊富に含まれているのがポイントです。カリウムは塩分の弊害をカバーし、血圧を下げる効果があるため、高血圧を予防します。ビタミンB2・Dも含まれています。B2は粘膜を保護し、健康な皮膚や髪、爪をつくり、成長を促します。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を高めます。

材料

(4人分)

- サワラ 60g×4
- 料理酒 8g
- 塩 1.2g
- ねぎ 40g
- 味噌 40g
- みりん 12g
- 料理酒 12g
- 砂糖 12g

作り方

- ①サワラは料理酒と塩に漬け込み下味をつけます。
- ②ねぎはみじん切りにし、●の調味料と混ぜ合わせます。
- ③下味をつけたサワラに②を塗って焼きます。
- ④皿に盛り付け、お好みの付け合わせを添えたら完成です。



ひとくちメモ

～サワラ豆知識～

サワラの旬は10月～3月くらいまでで、4月になると子をもつので味が落ちます。サワラは成長とともに名前が変わり、39cmくらいを関西・四国・九州では「サゴシ」、関東では「サゴチ」と呼びます。サワラは成長すると細長い形で全長1mにもなる大型魚です。

小学館【食の医学館】より

日和田見聞録

2021年3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



2021年
3月

イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

南東北ロイヤルライフ館

3月3日(水) ひなまつり

南東北さくら館

3月12日(金)・3月23日(火) 運動クラブ
3月29日(月) 娯楽クラブ

南東北日和田デイサービスセンター

3月4日(木)～3月6日(土) ひなまつり
3月8日(月)～3月13日(土) クイズ大会
3月15日(月)～3月20日(土) 飲み物フェア(ゆずしょうが湯)
3月22日(月)～3月27日(土) アロマ風呂(オレンジ)

通所事業所 南東北さくら館

3月1日(月)～3月13日(土) 創作活動「アルバム作り」
3月15日(月)～3月20日(土) レクリエーション「映画鑑賞会」
3月22日(月)～3月27日(土) レクリエーション「イントロドン」
3月29日(月)～3月31日(水) レクリエーション「クイズ大会」

南東北ライフケア館

3月7日(日)・3月21日(日) 映画鑑賞会
3月13日(土) 認知症予防教室
3月27日(土) 歌謡ショー

栄養管理担当

3月3日(水) ひなまつりメニュー
3月9日(火) リクエストメニュー
3月16日(火)・3月19日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
3月26日(金) おすすめメニュー



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタブルインキを使用しています。