

みんなの 広場

総合南東北福祉センター八山田

特別養護老人ホーム
南東北グランプラス八山田
通所介護
南東北デイサービスセンター八山田
南東北八山田居宅介護支援事業所
就労継続支援事業所 ジョブステップ八山田
児童通所支援事業所 さくらんぼ
児童通所支援事業所 すだち
指定特定相談支援事業所 南東北さくら館

健康のために「+10(プラステン)」今より10分多く体を動かそう!!

「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、新しい指針「アクティブガイド」が国民向けのガイドラインとして示されました。アクティブガイドは「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとしています。

+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症率を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果として+10を1年間継続すると、1.5-2.0kg減の効果が見込めます。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



「健康づくりのための身体活動基準2013」厚生労働省 e-ヘルスネットより



☆福笑い!!☆

<http://www.fukushi-yatsuyamada.com/>

ホームページでは各施設の行事や普段の様子、ショートステイ、デイサービスの空き情報などがご覧いただけます。

事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

2月・3月スケジュール

事業所名	2月	3月
センター全館	オレンジカフェ(27日) ※開催についての詳細はホームページに掲載しています。	オレンジカフェ(27日) ※開催についての詳細はホームページに掲載しています。
グランプラス八山田	豆まき	ひな祭り
デイサービスセンター八山田	節分 パン購入 わくわく体操週間	ひな祭り パン購入 わくわく体操週間
さくらんぼ・すだち	誕生会 製作活動 レクリエーション活動	誕生会 製作活動 レクリエーション活動
ジョブステップ八山田	デイサービスセンター八山田パン販売 オレンジカフェパン販売 バレンタインクッキー作り	デイサービスセンター八山田パン販売 オレンジカフェパン販売 新作パンコンテスト

ジョブステップ八山田 パン販売 スケジュール

曜日	販売場所	販売時間
月	南東北医療クリニック	11:30~
	総合南東北福祉センター八山田 郡山市役所(西庁舎・本庁舎)	12:00~
火	南東北医療クリニック	11:30~
	郡山市役所(西庁舎・本庁舎)	12:00~
水	南東北医療クリニック	11:30~
	郡山市役所(西庁舎・本庁舎)	12:00~
	ライフサポートセンター家菜~ぼた~※月1回	13:00~
木	郡山市役所(西庁舎・本庁舎)	12:00~
	南東北医療クリニック	12:00~
金	南東北医療クリニック	11:30~
	総合南東北福祉センター(日和田)	12:20~
土	南東北医療クリニック	11:30~
	総合南東北福祉センター八山田	12:00~

みんなの広場

2021年2月1日発行

■発行/(社)福南東北福祉事業団
総合南東北福祉センター八山田
郡山市富久山町八山田字土布池55-1
☎024(954)8501(代表)

介護職、正社員・パート職員募集!!

平日のみ、午前中のみ勤務も可能です。ご相談ください。
ホームページアドレス <http://www.fukushi-yatsuyamada.com/>
採用予定人数等の詳細はホームページに掲載しています。

総合南東北福祉センター八山田 [受付時間] 8:30~17:00(平日)
お問合せ TEL.024-954-8501 法人紹介動画がご覧いただけます▶



特別養護老人ホーム
南東北グランプラス八山田

「絵馬」作成

グランプラス八山田では、新年会が行われました。
今年の干支「丑」の絵が描かれてある絵馬に、目標抱負を書き入れます。皆さん願いをこめ、文字づつ丁寧に書いていました。出来上がった絵馬を見て、今年も良い年でありませうようにと、みんなで祈りました。



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

1月の楽しい行事

1月はお正月にちなんだ行事「団子さし」や「初笑い」を行いました。
「団子さし」では手先を動かしかラフルな紙粘土でだんごを作り、木を裝飾しました。利用者さんからも「懐かしいなあ」「小さい頃は団子食べながらよく作ったよ。」など思い出話が聞かれました。「初笑い」では大きなおかめとひよこの「福笑い」と職員による「二人羽織」で大いに盛り上がりました。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

「仕事始め会」

ジヨブステップ八山田では、1月16日に仕事始め会を行いました！
前回、昨年の反省と抱負を利用者の皆さんに考えてもらった中から、今年の抱負を記入してもらいみんなで発表し合いました！その後にお菓子を食べながら楽しいひと時を過ごしました。



児童通所支援事業所
さくらんぼすだち

令和3年
うし年の始まりです！

今年は、うし年ーといこととで、さくらんぼすだちの玄関には、子どもたちが作った個性豊かな「うしだるま」や「うし羽子板」がたくさん飾られています。
お正月には、「すごろく」や「風船羽子板」などで遊び、レクリエーションでは、「ぶくわらい」も行い、みんなが作るおもしろい顔で毎日盛り上がっていました。
1月ならではの遊びを楽しんで新年のスタートを切ったさくらんぼすだちです！今年もみんな元気で過ごし、すてきな年になりますように！！

