

# みんなの 広場

8 2021  
月号

— MINNANO HIROBA —

8 2021  
月号

**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



☆☆短冊に願いを込めて☆☆

<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。

## コロナ渦での運動のすすめ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家に引きこもりがちになりやすいことが言われています。中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力の低下をきたすリスクが高まってしまう。意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス感染症を予防することにも役立ちます。以下に安全・安心に運動に取り組むポイントなどを御紹介します。

- 運動の種目** 1種目だけでも、多種目でも構いません。やりたいもの、やれそうなものから始めてみましょう。
- 運動の強度** “楽である”もしくは“ややきつい”と感じるくらいがちょうど良いでしょう。安全性を確保しておこなえば、「テレビを観ながら」、「音楽を聴きながら」などの“ながら運動”でも構いません。
- 運動の時間** 効果を実感するには一日20～30分くらいはおこなうようにしましょう。やりすぎは疲れや怪我のもとになりますので、運動の強度と同様に、次の日にまで疲れが残らないことを目安としてください。
- 運動の頻度** 少なくとも週に1～2回はおこないましょう。ストレッチングは毎日おこなうことをお勧めします。筋力トレーニングは週2～3回、バランス運動と有酸素性運動は週3～5回以上をお勧めします。
- 運動の期間** できるだけ長く(生涯にわたり)続けることが理想です。

### 事業所から お知らせ

## 総合南東北福祉センター八山田 8月・9月スケジュール

事業所名	8月	9月
センター全館	オレンジカフェ(28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(25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	納涼祭	敬老会 秋祭り
デイサービスセンター八山田	納涼祭 足湯 パン購入 わくわく体操週間	敬老会 足湯 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 おやつ作り	誕生会 製作活動 おやつ作り
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	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

### 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 合同庁舎	12:00～ 11:30～
火	南東北医療クリニック	11:30～
	郡山市役所(西庁舎)	12:00～
水	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～
木	南東北医療クリニック	12:00～
	高齢者等複合施設 達座(大町)	13:00～
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8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)  
 問合せ TEL.024-954-8501  
 法人紹介動画がご覧になれます▶



特別養護老人ホーム  
南東北グランドプラス八山田

七夕短冊に  
願いをこめて

グランドプラス八山田ではご利用者さんに  
願いを短冊に書いて頂き七夕飾りを作製し  
ました。「おいしいものが食べられますよう  
に」  
「あと10年長生きしますように」等々たくさ  
ん祈願されました。  
7月7日当日には特別メニューで「ちらし  
寿司」も提供され「美味しいね」とお言葉も  
ありました。



就労継続支援事業所  
ジヨブステップ八山田

新たな活動にも  
挑戦しています

ジヨブステップ八山田では、7月から「緑地  
管理業務」とパンの「合同庁舎販売」が追加  
され、新たな作業に全員奮闘中です。  
これからも作業は集中し、休憩中は笑顔  
で、メリハリのある日々を過ごしていこうと  
思います。



児童通所支援事業所  
さくらんぼ・すだち

夏のはじまり

シメジメとした梅雨も終わりに近づいてい  
ます。夏本番がやってきます。さくらんぼ



やすだちの子どもたちも夏を楽しみにして  
いる様子です。  
そんな子供たちと、夏を感じさせる製作  
活動を行いました。児童発達支援の小さい  
子供たちは、「金魚」を作りました。自分のす  
きな色を選んでクレヨンで好きな模様を  
描き楽しんで参加し、画用紙で作った海藻を  
貼り金魚に顔を描きました。とても上手で  
す！  
放課後等デイサービスの子供たちは、「ス  
イカ」を製作しました。スイカの色は2色。  
赤いスイカ、黄色いスイカです。  
好きな色を選んで、スイカの種をクレヨン  
で描き、スイカの上には自分の顔を描いてい  
ますが、とても似てゐるんです。とても上手  
に描いていますね。  
子供たちは、夏本番を迎える準備万端で  
す!!

通所介護  
南東北デイサービスセンター八山田

織姫様と彦星様が  
年に一度だけ出会う日

みなさん七夕はいかかお過ごしでした  
か？デイサービスでは元気に七夕行事が開  
催されました。昼食は行事食となり、浴衣を  
着た職員が配膳します。午後には七夕伝説  
の上映会も行いました。  
また利用者さんにも織姫様や彦星様に  
なってもらい、記念写真も行いました。  
元氣いっぱい織姫様と彦星様でした。

