

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
共同生活援助事業所 南東北ライフステップ八山田
指定特定相談支援事業所 南東北さくら館



☆園芸活動の様子☆

<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。

熱中症を予防しましょう

夏の暑い時期は運動すると汗をかきます。汗は、身体の熱を外へと逃がして体温を一定に保つ役割を果たしています。運動習慣がない人は汗をかきにくく、身体の中に熱がこもりやすくなります。運動する習慣をつけて汗をかきやすい身体をつくるようにしましょう。

1.夏の運動では熱中症、脱水に注意が必要。

夏の暑い時期の運動では汗をかきません。汗によって身体の外へと出ていった水分を補給することが必要です。運動を行う前にまずコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけ、運動後も水分を摂るようにします。塩分(ナトリウム)は特に多く出ていくので、運動によってたくさんの汗をかくときは、塩分の含まれたスポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。

2.運動環境に留意しましょう

日中の炎天下の時間は避けるようにし、帽子を着用して、通気性のよい服装を選びましょう。風通しの良い日陰で休憩を行うようにしましょう。湿度の高い日は汗をかきにくくなるため特に注意が必要です。休憩を多く挟むなどして体調管理に努めましょう。

3.体調管理をしましょう

運動を行う日は朝食、昼食をしっかり摂り、日頃から栄養バランスの整った食生活を三食摂って、疲れにくい身体をつくっておきましょう。睡眠不足とならないようにしっかりと睡眠をとることも大切です。日頃の体調管理を怠らないようにしましょう。

4.暑い夏は無理をしないように

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をせず、休むことも大事です。

事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

7月・8月スケジュール

| 事業所名 | 7月 | 8月 |
|---------------|--|--|
| センター全館 | オレンジカフェ(23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 | 七夕 | 納涼会 |
| デイサービスセンター八山田 | 七夕/茶話会 パン購入/わくわく体操 | 納涼会/茶話会 パン購入/わくわく体操 |
| さくらんぼ・すだち | 誕生会 製作活動 レクリエーション | 誕生会 製作活動 レクリエーション |
| 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 | デイサービスセンター八山田パン販売 |

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 | 12:00~ |
| | 合同庁舎 | 12:00~ |
| 火 | 南東北医療クリニック | 11:30~ |
| | 郡山市役所(西庁舎) | 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~ |
| 金 | 高齢者等複合施設 達座(大町) | 13:00~ |
| 土 | 総合南東北福祉センター(日和田) | 12:20~ |
| | 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

2022年7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)

介護職員、介護支援専門員、保育士、正社員募集!!

ホームページアドレス <http://www.fukushi-yatsuyamada.com/>
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

◆園芸活動行いました！◆

南東北グランプラス八山田では、5月末に園芸活動を行いました。
園芸作業に慣れていない職員に「昔はやってたんだ」と慣れた手つきで教えて下さいました！「お花かわいいね」「楽しかった」「土に触った」等のお話がありました。



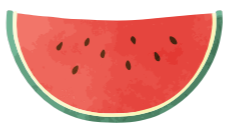
う声が聞かれました。できることが増えていくと自信がきますねーお腹いっぱい食べた後は、片付けと掃除も協力して行いました。



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

◆久しぶりに外での活動を行いました！◆

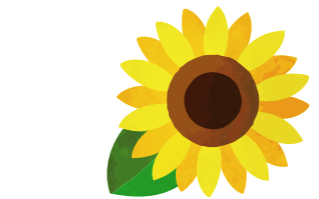
天気の良い日にデイサービスでは久しぶりに外に出て日光浴し歌を唄いました。久しぶりの外での活動に「気持ちがいいね」と喜びの声が聞かれました。



児童通所支援事業所
さくらんぼすだち

◆SDGs活動◆

今月は、SDGsの活動の環として、ペットボトルを使ったリサイクル玩具でレクリエーションを行いました。
コースターやけん玉、みんな夢中になって楽しんでいました。



就労継続支援事業所
ジョブステップ八山田

◆自炊訓練を実施しました！◆

自炊訓練で、そうめん、チャーハン、おにぎり作りを行いました。楽しく料理を作ることができ、利用者さんからは、「家でも作ってみようかな」「お手伝いもがんばろう」とい

共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

◆季節にちなんだ製作を行いました！◆

今回は利用者さんと一緒にフロアの飾りつけをかねて季節の創作を行いました！
風船を膨らませてその周りにグルグルと紐を巻いてポンドでのり付け。乾いてから中の風船を割ってコットンボールの出来上がりです！



ゆらゆらと風になびいて涼しげな様子を利用者さんと楽しみました！