

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

寒い時の運動で注意する事とは・・・

冬の時期の体は、寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなっています。暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって、心臓の血管が収縮しやすくなり、心臓への負担が大きくなります。寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などのケガも起こしやすいともいわれています。

寒い冬には①気温の変動が少ない屋内での運動を行うこと、②外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選ぶこと、③温かい動きやすい衣服で十分に防寒することで、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが大切です。また水分もしっかりとって、脱水症状に気をつけるようにしていきましょう。



事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

1月・2月スケジュール

事業所名	1月	2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(24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	新年会	節分
デイサービスセンター八山田	新年会/わくわく体操 茶話会/パン購入	わくわく体操/節分 茶話会/パン購入
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 仕事始め会	デイサービスセンター 八山田パン販売 調理訓練
ライフステップ	創作活動	創作活動

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~
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~



<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。



みんなの 広場

2024年1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、事務
障がいグループホーム職員募集 正社員募集**
(パートでも可)

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になれます▶



特別養護老人ホーム
南東北グランプラス八山田

◆新年のご挨拶◆

新年、明けましておめでとうございます!!
旧年中も「コロナやインフルエンザ感染の影響」で予定していた各種行事が合同で行えず、思うように活動出来ない年でした。今年こそは思い通りの活動して、季節感を利用者さんと感じて頂けるようサービス向上と感染症対策に努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

◆今年もがんばります!!◆

あけましておめでとうございます!!
は、パンの売り上げが向上したり、新たな販売先や新しい作業を取り入れることになり、うれしい出来事がありました。今年も利用者さんと職員で力を合わせ、より良い事業所作りをしていきたいと思っております。今年のジヨブステップもよろしく願います!!



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

◆謹賀新年!!◆

今年の干支である「辰」は十二支の中では唯一の架空の生き物、龍を意味しており、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられているそうです。デイサービスでも昨年はコロナ等の感染症で様々なイベントが中止になっていましたが、今年は辰年にあやかっって楽しい行事を復活させたり、取り組んだりしていきたいと思っています。それではみなさま今年もよろしくお祈り致します。

児童通所支援事業所
さくらんぼすだち

◆謹賀新年!!◆

新年あけましておめでとうございます!!
ちらちらと降る雪に、さくらんぼすだちの子供たちは大喜びです!!
新しい年を迎えるにあたり、子どもたちと一緒に「かきぞめ」を行いました。
「だっせい」「おもち」「おしょうがつ」など自分たちで考えたお正月の言葉を上手に書くことができました。
今年も、ご家族の皆様と子ども達の健やかな成長を願いながら、笑顔あふれる毎日になるよう、新しい体験を広げていきたいと思っております。



共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

◆明けましておめでとうございます!!◆

12月24日はツリーを飾りチョコケーキとチキンを食べる楽しいクリスマスを過ごす事ができました!!
冬の間はお散歩や買い物には中々出かける事が出来ませんが、体力維持の為に皆さん廊下をウォーキングされて運動に励んでいます!!
今年もよろしくお祈り致します。

