

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

季節の変わり目に心と体を整えよう!

春は寒さが徐々に和らぎ、気持ちがわくわくする季節ですが、心身ともに不調を感じやすい季節でもあります。というのも寒暖差が最も激しい季節で、自律神経が上手く対応できず、バランスが崩れやすくなり、副交感神経が過剰に優位になると、春特有のだるさや眠け、抑うつが生じやすくなります。交感神経が過剰に優位になると、頭痛などの慢性痛だけでなく、血圧が上昇し心疾患、脳卒中などの病気になるリスクも高くなります。

対策

こうした春の不調へは、気温差に身体を慣らすことがポイントになります。

- ①朝晩の冷えに対し、保温を心掛ける。
- ②39～41℃程度の湯に、5～10分つかる。
- ③ウォーキングやヨガ、ストレッチ等で体を動かし、量を少しずつ増やす。



◎暖かい季節が待ち遠しいですね♪◎

<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

3月・4月スケジュール

事業所名	3月	4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	ひな祭り	花見
デイサービスセンター八山田	ひな祭り/わくわく体操 茶話会/パン購入	花見/わくわく体操 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 調理訓練	デイサービスセンター 八山田パン販売
ライフステップ	創作活動	花見

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~

みんなの広場

2024年3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)

社会福祉士、児童発達支援管理責任者!!
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
お問合せ TEL.024-954-8501
【受付時間】
8:30-17:00(平日)
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

♪節分に豆まき♪

南東北グランプラス八山田では、少し早く2月2日に鬼と一緒に「会津磐梯山」を歌いながら踊りと豆まきを行いました。鬼の登場に涙を流して笑い、掛け声で「福は内」と豆まき。「楽しかった」との声がたくさんあり皆さんと福を呼び込みました。



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

♪豆まき!!♪

デイサービスでは豆まきのイベントを行いました。スタッフが赤鬼青鬼おかめ鬼に扮して登場すると利用者さんが一斉に豆を投げ当てました。福は内の大きな声にたくさんの方の福がおとすれることでした。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

♪新作パン続々登場中!!♪

今シーズンは、新しいパンをたくさん販売しています。みなさんから多くのリクエストをいただき、大人気の安納芋パイも復活しました。黒ごまクリームパンや、あずきパイも販売していますので、みなさんぜひ食べてみてください。



児童通所支援事業所
さくらんぼすだち

♪子どもの成長を感じながら♪

今年度も残り少しくなりました。一日一日を大切に、子ども達と楽しい日々を送りたいと思います。今月は、冬や節分を感じる製作やレクリエーションを楽しみました。何かを作るのが苦手だった子、皆との活動に参加するのが好きではなかった子ども達も、いつの間にかみんなと活動を行うことの楽しさを学んで成長しました。この二年で、大きく成長した子供たちの姿を嬉しく、頼もしく感じているこの頃です。



共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

♪沢山雪が降りましたね!!♪

グループホームの周りも10cmから15cmの雪が降りました。集めた雪で大きな雪だるまを作り皆さんに喜んでもらえました。豆まきの日は実際に豆をまく事は出来ませんが、「鬼は外」「福は内」と、大きな声を出して鬼を追い出す事が出来たと思います！皆さんで、海苔巻きを食べながら楽しいひと時を過ごせました。少しずつ日差しも暖かくなり、皆さんゆったりとした日々を過ごされております。

