

みんなの 広場

11 2020
月号

— MINNANO HIROBA —

11 2020
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



☆おかげさまで11月1日に6周年を迎えました☆

<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。

新型コロナウイルス感染症に負けないからづくり

～食生活のポイント～

新型コロナウイルス感染予防には、密閉、密集、密接の3密を避け、こまめな手洗い、消毒が推奨されています。これらを守ることに加え、栄養、運動、睡眠の生活習慣を整えて健康なからだをつくり、免疫力を高めておくことも大切です。今回は毎日の食事からできる、健康なからだづくりについて考えていきます。

① 1日3食食べる

朝食、昼食、夕食の1日3度の食事を規則正しくとることで、生活リズムが整います。朝食を食べない方や朝食と昼食が兼用になってしまう方、食事時間がまちまちな方は、まず、起床・就寝時間を決めて、朝食を食べることから始めてみましょう。生活リズムが整うことで、自律神経のバランスやホルモンの働きがよくなり、健康なからだをつくれます。

また、間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、気分転換、生活にうらおいを与えるなどの役割があります。しかし、好きなだけ食べてしまうと食事時間や食事に影響を与える場合や、体重増加、生活習慣病につながる可能性があります。間食するときは、内容や量を考えて上手にとることがポイントです。年齢や体の調子で一度に必要な量を食べることができない方は、間食を食事のひとつと捉えて、食事とすることができなかったものを補える食品をとりましょう。

② 食事は「主食+主菜+副菜」の3つをそろえる

1回の食事に、次の【主食】【主菜】【副菜】の3つがそろえるようにします。

- 【主食】 ごはん、パン、麺など ……どれか1つ
- 【主菜】 肉、魚、卵、大豆・大豆製品 ……どれか1つ(目安量:魚1切れ、肉薄切り2~3枚、卵1個、豆腐3分の1丁)
- 【副菜】 野菜、きのこ、海藻、芋 ……組み合わせて1~2つ(目安量:1皿70gを1~2皿)

※ 1日1回とりたい食品 ……牛乳・乳製品、果物

同じ食品ばかりではなく、いろいろな種類の食品を組み合わせるよう心がけます。丼ものや種類などの一品料理を食べるとき、弁当を購入するときには、主食、主菜、副菜の3つがそろっているか確認します。足りないものがあれば、追加するようにしましょう。(例:丼もの+サラダまたは野菜の小鉢)

特に野菜やきのこ、海藻などの副菜は不足しがちです。調理する時間が無いときは、切っただけで食べられる野菜や冷凍野菜、パックサラダや煮物、和え物の惣菜を活用すると良いと思います。

このように日頃の食生活について定期的に見直し、ウイルスに負けない健康なからだづくりを目指していきましょう。

事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

11月・12月スケジュール

事業所名	11月	12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(19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	紅葉芸術作品展	クリスマス会
デイサービスセンター八山田	芋煮会/文化祭 パン購入	クリスマス会 パン購入
さくらんぼ・すだち	誕生会/製作活動 レクリエーション活動	誕生会/製作活動 レクリエーション活動 クリスマス会
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 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~
	総合南東北福祉センター八山田	12:00~
	南東北医療クリニック	12:00~
金	高齢者等複合施設 逢座(大町)	13:00~
	南東北医療クリニック	11:30~
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

2020年11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。

お問合せ

総合南東北福祉センター八山田
TEL.024-954-8501

【受付時間】
8:30~17:00(平日)

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

ハッピーハロウィン

グランプラス八山田では10月の催し物としてハロウィンの飾りつけを行っています。利用者さんにハロウィンについてお話してみると「昔はそういうものはなかったなあ」と興味を示されていました。
みんなで飾りつけた前で記念に写真を撮影しました。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

清掃作業も
頑張っています!!

ジヨブステップ八山田では、南東北こども学園で月曜日から金曜日まで、清掃作業を行わせていただいています。
トイレ清掃やフロアの掃き掃除、下駄箱の清掃など先生や子ども達に気持ちよく使っていただけるよう、みんなで協力して取り組んでいます!!



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

紅葉狩りin八山田の湯

デイサービスセンター八山田では、今年は外出が難しく、紅葉狩りツアーが中止となった利用者さん達に秋の景色を楽しんで頂く為に、浴室を秋の風景に装飾。小鳥のさえずりを聞きながら入浴して頂きました。また、お風呂に入る機会のない利用者さんには「足湯」を楽しんでもらいました。「ずっと足がポカポカしている。」「本当の紅葉狩りみたいだね。」と大変喜んで頂きました。



児童通所支援事業所
さくらんぼ・すだち

可愛いかぼちゃとお化けを作ったよ

10月といえば「ハロウィン」といいますが、みんなでかぼちゃとお化けを作りました。「うっかうっかなあ」と考えながら、お化けの顔を描いたり、かぼちゃの顔のパーツを貼り、個性豊かな可愛いお化けとかぼちゃができました。完成させると「先生見て、できたよ」嬉しい表情を見せ、自分で壁に貼り満足気な表情を浮かべていました。

