

# 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



◎コロナに負けないで明るい気持ちで過ごすには笑顔が一番!◎

<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。



## 心もメンテナンスしましょう

新年度となり、新たな環境に身を置くこととなった方が多いのではないのでしょうか。6月は疲労が重なり始める時期。自身の疲労に気づき、身体だけでなく、心のメンテナンスも行いながら、総会に過ごしていきたいですね。

### 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がほかほかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

### 失敗したら笑って見る

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。「そんなお気楽でいいの?」とか、「絶対ムリ」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどはイコールではありません。くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッカリした!」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



参考:厚生労働省(mhlw.go.jp)

### 事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

## 6月・7月スケジュール

事業所名	6月	7月
センター全館	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。	オレンジカフェ(22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	合奏祭	七夕
デイサービスセンター八山田	父の日/わくわく体操 茶話会/パン購入	七夕/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 おやつ作り	誕生会/製作活動 レクリエーション 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 食中毒についての勉強会	デイサービスセンター 八山田パン販売 パン試食会
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~

## みんなの広場

2023年6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!! 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

## びよっぴ踊り 楽しみました

3名のびよっぴとごが各ユニットを周り、「びよっぴ踊り」の披露をしました。とてもびよっぴな踊りに利用者さんも一緒に踊ったり、笑ったりととても楽しい時間を過ごしました。



就労継続支援事業所  
ジヨブステップ八山田

## デイサービス販売☆

毎月、デイサービスセンター八山田の利用者さん向けにパン販売を行っています。販売に行く度に「いつもありがとうございます」「楽しみにしていたよ」という言葉をいただけるので、励みになっています。来月もみなさんに喜んでいただけるように心を込めて準備します！



通所介護  
南東北デイサービスセンター八山田

## 利用者が選べる 選択レクリエーション

デイサービスでは利用者様が自ら選択できるレクリエーションを企画して1週間催しました。ミニゲームや作品作り、音楽レクリエーション等の様々なニーズにこたえられるように色々用意しています。利用者様からも楽しかったと好評の声が届きました。今後も種類や内容を充実していきたいと思えます。

児童通所支援事業所  
さくらんぼすだち

## ばいーどんど!!

5月といえば、こいのぼり。レクリエーション活動で、「コイエサキキャッチ!!」ゲームを行いました。子供達で役割を決め、えさのボールを大きなこいのぼりの口めがけて「えいっ」。なかなか入らないとお互いの距離が縮まって、仲良く共同作業でえさをあげてました。



共同生活援助事業所  
南東北ライフステップ八山田

## 創作活動をしました!

6月の花の紫陽花を利用者さんみんなで作りました。月ごとに鯉のぼりなど壁の飾りを変えて季節の移ろいを感じながら過ごして頂けるよう工夫しています。また、暖かい日は外に散歩に行き景色を見て気分転換しています。

