

# 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



◎～涼～カラフルなクラゲたち◎

<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。



## 肩こりと姿勢の改善

首は体の中でも大きく重たい頭部を支えている為、常に緊張を強いられています。肩こりが起こるのは、首まわりの筋肉がこわばって硬くなり血行が悪くなることで、筋肉に溜まった疲労物質や痛み物質がうまく排出されず、神経を刺激してこりや痛みを生じると考えられています。

また姿勢が悪くなる原因の1つに首の筋力低下があげられます。筋力低下が進んでくると頭部を支えられず、姿勢が前かがみになってきてしまいます。

背筋を伸ばして姿勢を真っすぐにし、手の力と押し合いするように首に力を入れます。

首の筋トレ



①右から押します ②左から押します ③前から押します ④後ろから押します  
各方向それぞれ、無理のない力加減で5秒間キープして、体調等に合わせて5～10セット程度行います。

南東北デイサービスセンター八山田 理学療法士 高宮 芳徳

### 改善方法

筋肉を伸ばすのではなく収縮させることで、血流や柔軟性の改善、筋力向上に伴う姿勢の改善につながります。

### 事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

## 9月・10月スケジュール

事業所名	9月	10月
センター全館	オレンジカフェ28日(土) ※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26日(土) ※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	敬老会	運動会
デイサービスセンター八山田	敬老会/ わくわく体操 お話し会/パン購入	芋煮会・オリンピック/ わくわく体操 お話し会/パン購入
さくらんぼ・すだち	レクリエーション 制作活動/保護者交流会	レクリエーション 制作活動/運動会
ジョブステップ八山田	看護学校学園祭パン販売	地域貢献活動(ごみ拾い)
ライフステップ八山田	創作活動	芋煮会

### 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9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、介護福祉士 !! 障がいグループホーム職員募集 正社員・パート募集 !!

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

♪歌や踊り♪楽しかった♪

7月初めにボランテア（紙ふうせんさん）の訪問があり、歌や踊りを楽しみました。ボランテアさんの演奏に合わせて、一緒に歌い、踊りました。「楽しかった」「懐かしかった」等、たくさん感想がありました。



通所介護  
南東北デイサービスセンター八山田

♪大きな花火があがりました♪

創作活動で花火の壁飾りを作りました。黒い絵の具で夜空を作り、ちぎり絵の紙を切り貼りして、色とりどりの花火が完成しました。きれいですね。



就労継続支援事業所  
ジヨブステップ八山田

♪自炊訓練♪

自炊訓練のイベントで、冷やし中華作りを行いました!!今回は、自分達で班決めを行い、麺を茹でる班、具材を切る班、トッピングを計量する班に分かれ、皆で協力しながら美味しい冷やし中華を作る事ができました!!



児童通所支援事業所  
さくらんぼすだち

♪夏の暑さに負けない子供たち!!

今年は本当に暑い夏でしたが、子どもたちは元気!元気!  
水しぶきをあげながらプール活動をしたり、「もっと右だよ」「もう少し前」とみんなで協力しながらスイカ割りもしました。夏ならではの様々な活動を思いっきり楽しむことができました。



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!!

8月の創作活動は夏をテーマに利用者さんと職員で壁飾りを作りました!「かき氷のシロップは何色にしようかな」「すいかの種書いたよ」等会話も弾みながら楽しく製作することができました。

