

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



・ 美味しいヘルシーお菓子作り! ・

<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、ショートスティ、デイサービスの空き情報などがご覧いただけます。



高齢者の低栄養を予防しましょう

高齢者に必要な栄養

元気な体を保つためには『エネルギー』と『たんぱく質』が必要です!
この2つの栄養が不足すると低栄養となり、体力や免疫力が低下してしまいます。

効率的に栄養を摂ろう

～食が細く十分な栄養が摂りづらい方へ～
主食・主菜・副菜をバランスよく単品の献立になっていませんか? 「あまり食欲がない」と感じると、どうしても簡単なメニューですませてしまいがちになります。そんな時は、身近にある食品をプラスして少量でも効率よく栄養が摂れるように工夫してみましょう。

たんぱく質・エネルギーアップの方法

身近な食材を活用して、手軽に実践できるものをご紹介します。

具材をトッピング

かつおぶし 卵

ON! **トッピングで**
エネルギー たんぱく質
88.0kcal 8.3g
UP!

ごはん

主食にも副菜にもトッピング♪

ON! **ON!**

うどん・そば ほうれん草のおひたし

・半熟卵(市販) ・しらす
・唐揚げ(市販) ・納豆
・かまぼこ、ちくわ ・かつおぶし

市販品・缶詰で簡単調理

市販品をちょっとアレンジすれば、メニューのバリエーションも豊富に

魚の缶詰 (さば水煮やツナ、サケなど)

丼・お茶漬けに
+ お好みの薬味 (しょうが、ねぎなど)

サンドイッチの具に
+ スライス玉ねぎ
+ マヨネーズ

トースターで焼いて
イタリアン風に
+ トマトスライス
+ チーズ

※塩分のとり過ぎには留意しましょう。

事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田 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25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	ひな祭り	外出リフレッシュ
デイサービスセンター八山田	感謝祭/わくわく体操/ パン購入	花見ツアー/わくわく体操/ パン購入
さくらんぼ・すだち	誕生会/ レクリエーション活動/ 制作活動(ひな祭り)	誕生会/ レクリエーション活動/ 制作活動
ジョブステップ八山田	試食会	試食会
ライフステップ八山田	ひな祭りメニュー	お花見

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

2026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)

急募 社会福祉士(特養相談員)、介護福祉士!! 障がいグループホーム准看護師パート募集!!

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

♪ 節分 ♪

南東北グランプラス八山田では2月4日に豆まきを行いました。体操をしてから、大きく口のあいた鬼にめがけて元氣よく「鬼は外!!」と豆の代わりにボールを投げました。皆さんからはたくさん笑顔が見られ、今年の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

♪ 節分で鬼退治 ♪

節分を迎え「曜日対抗鬼退治ゲーム」を行いました。ペットボトルに鬼の顔をつけて、倒した数を競い合いました。鬼に扮した職員の出場もあり、皆さん楽しまれました。優勝は水曜日チームでした。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

♪ 自立活動訓練!! ♪

自立活動訓練の環で、ジヨブステップではお菓子作りを行いました。お菓子作りを通して、「作る楽しさ」「達成感」を味わい、楽しいイベントとなりました。

小麦粉の代わりに米粉を使い、ヘルシーで甘いクッキーを作りました。ブラウニーはふんわり優しい甘さで皆さんから大好評でした。「これ本当においしかったです!」「お家でつくれるかな?」と楽しそうにはお話しする皆さんでした。



児童通所支援事業所
さくらんぼ・すだち

♪ お誕生日をお祝いしました ♪

さくらんぼ・すだちでは毎月誕生日のお祝いを行っています。

みんなから「お誕生日おめでとう!」の祝いの声に包まれて、少し照れながらもうれしそうなお表情を見せてくれました。これからも元氣いっしょに過ごします。



共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

♪ ハッピーバレンタイン!! ♪

ライフステップでは、特別なバレンタインデーになるよう、イベント食を提供しました。メインは煮込みハンバーグ。いつもの夕食とは少し雰囲気を変え、特別感を楽しんでいただけよう、主食はパンをご用意しました。その他にも春巻きやサラダ、デザートにはチョコムースを添えた献立に皆さん大喜び。



一緒にテーブルを囲み「美味しいね」「パンうれしい」と笑顔で召し上がる姿が見られ、和やかな時間が流れていきました。就寝前まで嬉しそうに話される利用者さんもあり、心に残る一日となりました。

