

みんなの 広場

7 2026
月号

— MINNANO HIROBA —

7 2026
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
共同生活援助事業所 南東北ライフステップ八山田



紫陽花畑がお出迎え

<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。



筋力トレーニングの効果

筋力トレーニング、いわゆる筋トレは筋肉が強くなるだけでなく、様々なメリットがあることをご存じでしょうか。

①身体的効果

- ・筋力、体力がつき動作が楽になる。基礎代謝が向上し、太りにくい体質になる。
- ・怪我の予防、骨密度上昇と骨折リスク軽減。
- ・姿勢の維持・改善、腰痛、膝痛、肩こり予防。

②精神的効果

- ・脳神経の活性化、記憶力や集中力の向上、認知症予防。
- ・自律神経の安定、ストレス軽減や気分の安定化。

③ホルモン分泌促進

- ・様々なホルモンの分泌促進、気持ちが前向きになる、自信がつく、幸福感の向上につながる。

④アンチエイジング、健康維持・生活習慣病予防

- ・血糖値の安定、免疫力アップ、生活習慣病予防や健康増進。
- ・動脈硬化予防やアンチエイジング効果。



現在若い世代の体力低下や運動不足による生活習慣病、高齢社会における病気やケガ等様々な問題があります。これらに対し筋トレには様々なメリットがあり、年齢や性別を問わず、これからの時代全ての人にとって非常に有効で効果的、かつ重要な運動になります。椅子に座ってのもも上げや、立ち上がり、スクワット等何でもいいので出来ることから始め、継続するようにしましょう。

事業所から お知らせ

総合南東北福祉センター八山田

7月・8月スケジュール

事業所名	7月	8月
センター全館	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。	オレンジカフェ22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	七夕	夏祭り
デイサービスセンター八山田	健康料理教室(どら焼き作り) / リズム体操 / パン購入	納涼祭 / リズム体操 / パン購入
さくらんぼ・すだち	お誕生会 / レクリエーション活動 / 製作活動 / おやつ作り / プール活動	お誕生会 / レクリエーション活動 / 製作活動 / おやつ作り / プール活動
ジョブステップ八山田	勉強会	勉強会
ライフステップ八山田	外出ツアー / 制作	かき氷作り / 制作

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7月1日発行

■発行／(社)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 事務職員、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
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

合奏祭

南東北グランプラス八山田では6月の行事で、合奏祭を行いました!! 始めに365日のマーチに合わせて体操を行い、その後は職員の演奏で利用者さんが元氣よく歌を歌いました! 歌のアンコールもありとても盛り上がりました。

皆さん笑顔で楽しまれていました。



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

美しい紫陽花

6月中旬、デイサービスの中庭に植えられている紫陽花が、綺麗な花を咲かせました。花が咲くまで、利用者さんは「何色の花かな? 見て! 蕾が開き始めたよ!」と毎日観察を楽しんでいた様子が見られました。また、夏に向けてキュウリとトマトの苗を植えました。これからの成長を楽しみに、観察やお手入れを利用者さんと一緒にしていきます。



児童通所支援事業所
さくらんぼ・すだち

野菜を育ててみよう

さくらんぼすだちでは、中庭で野菜を育てています。こどもたちと一緒に水をあげたり、葉っぱを取ってみたい! 「大事に大事に育てています。」

大きくなった苗をみて「すごいね!」「大きいね!」と野菜の収穫を楽しみにしている毎日です。



就労継続支援事業所
ジヨブステップ八山田

予算内で考える! 試作チャレンジ

6月のイベントは、1,000円という予算を決めてお買い物と試作会を行いました!

「どんなパンを作ろうかな?」「このパンを作るにはなにが必要かな?」と楽しい会話がたくさん聞かれました!

買い物は近所のメガトリアルへ! たくさんの商品の中から予算内で購入できるものを考え、お買い物することができました。

パン作りでは個性あふれた素敵なパンがたくさんできました! 午後は自分で作ったオリジナルパンを試食し有意義なイベントとなりました。



共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

お休みの日の過ごし方

通所利用がお休みだった日に、日頃頑張っている貯めたお金を持って職員と買い物に出掛けました。本屋さんへ行き、以前から欲しいと願っていた本を自身で買い、帰りにはスーパー



で昼食やお菓子を購入し、戻られてからゆっくりと召し上がりました。午後は本を読みながら日頃の疲れを取り、大満足の休日となりました。

