

みんなの 広場

9 2026
月号

— MINNANO HIROBA —

9 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



・ ほんのり、秋のいろ ・

<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。



「なんとなく不調」は秋バテかも？ 心と体を整える回復スケッチノート



秋バテの正体は
「自律神経の乱れ」。
夏の冷えの蓄積と、秋特有
の激しい寒暖差により、
体温調節機能がオーバー
ヒートしている状態です。



入浴は「40℃・15分」が
ゴールデンルール



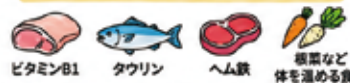
就寝90～120分前に
湯船に浸かることで、
深部体温が下がる
タイミングでスムーズ
な入眠を誘います。

朝一番の「太陽光」で
体内時計をリセット



起床後すぐに光を浴びることでセ
ロトニンが分泌され、自律神経の
スイッチが自然と切り替わります。

「回復メシ」で内臓から立て直す



豚肉(ビタミンB1)、魚介(タウリン)、
赤身肉(ヘム鉄)を意識し、根菜など
体を温める食材を選びましょう。



1日30分の
「デジタルデトックス」



スマホやPCから離れる時間
を作ることで、脳の「情報
疲労」を癒し、睡眠の質を
高めます。

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。	オレンジカフェ24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／パン購入／ わくわく体操	芋煮会／パン購入／ わくわく体操
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	お誕生会／ レクリエーション活動／ 製作活動／おやつ作り
ジョブステップ八山田	移動訓練	地域貢献活動
ライフステップ八山田	制作活動	芋煮を楽しむ会

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

2026年9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
特養・障がい者グループホーム介護職員
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。

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

8月の皆さんの様子

暑い日が続いています。南東北グランプラス八山田では利用者さんにも水分を多く取って頂いて熱中症、脱水症に気を付けています。利用者さんも暑さに負けず元気に過ごされています!!



就労継続支援事業所
ジョブステップ八山田

暑さに負けずに 頑張っています!!

ジョブステップでは作業の一つとして南東北こども学園のお掃除を行っています。
暑さが続きますが、「今日は暑いね」「水分たくさん摂ろうね」と利用者さん同士声を掛け合いながら水分をとったり、帽子を被る等、熱中症対策を行いながら外での作業を頑張っています。過ごしやすい気候が待ち遠しいですね。



共同生活援助事業所
南東北ライフステップ八山田

夏といえばかき氷

夏本番となり暑い日が続いている今日この頃。ライフステップではかき氷作りを行いました。冷たいかき氷に皆さん「美味しい」「暑さを乗り越えられそう」と喜びの言葉が聞かれ沢山の笑顔が見られておりました。



通所介護
南東北デイサービスセンター八山田

夏を満喫しました!!

先日、デイサービスで納涼祭を開催しました。手作りの射的では、狙いを定めて的を倒そうと皆さん真剣な表情に。スィカ柄のポールを使ったスィカ割りでは、「右ー右!」と声を掛け合いながら、夏祭りらしい雰囲気を楽しみました。最後は皆さんで輪になり、炭坑節を踊りました。手拍子や笑顔があふれ、楽しい夏のひとときとなりました。手作りのゲームと笑顔がいっぱいの、思い出に残る納涼祭になりました。



児童通所支援事業所
さくらんぼ・すだち

楽しかった夏休み♪

夏休みは、プールや園芸、お買い物体験と様々な活動に参加し、子どもたちにはたくさん笑顔があふれていました。はじめは乗り気ではなかったり、苦手意識がある活動に関しても楽しさを見つけると「やってみようかな。」と自分から取り組み姿を見せてくれました。この夏、暑さを乗り越えまた大きく成長したのではないのでしょうか。
新学期も元気に過ごしていけますように...★

