



# ケアテル相談局 ゆめなごやか Vol. 72



## 新年明けましておめでとうございます

日頃より介護老人保健施設ケアテル猪苗代の運営に際し、ご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。未だ終息が見えない新型コロナウイルス感染状況ではありますが、本年もご利用者様の大切な命を守るため、職員一同が新型コロナウイルスに「かからない」「うつさない」「持ち込まない」をモットーに、万全の体制で対応させていただきます。

今後ともより安心・安全にご利用いただけるよう努めてまいりますので、引き続き皆様方のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

## ゆめなごやか農園



昨年最後の収穫は大根でした。拡張した大きな畑で育てていたので、きっと大きな大根が収穫できると期待に胸を弾ませていたのですが…。収穫できたのは小さな可愛い大根ばかり。食べてみると見た目とは違い、辛味の強い激辛大根だったのです。今年こそ、大きな野菜作りにチャレンジします!!

ちょっと覗いてみて! No. 1

### 阿部の耳よい情報

ケアテル猪苗代では「お泊り」のサービスを行っております。

Q1. どんな人が利用できるの?

A. 要支援1、要支援2、要介護1～要介護5に該当されている方は利用することが可能です!

Q2. いつ利用できるの?

A. 年中無休、365日営業しております!

このコーナーでは、ケアテルならではのサービスをご紹介します。



## 生きがいスマイルサロン

去る令和3年12月23日、喜多市豊川公民館において生きがいスマイルサロンを開催しました。これは介護老人保健施設の理念に基づき、地域住民や高齢者の方々を対象に、社会活動、健康増進、認知症予防に取り組んでいるものです。今回は、園芸療法や若返り体操、管理栄養士による栄養講座を行いました。コロナ禍のため、感染対策に十分配慮し、人数を制限させていただき和やかな雰囲気の中の開催となりました。

若返り体操



栄養講座



園芸療法

## つばやきマイー #12



### 親子でセッション??

今まで私はウクレレを練習してきました。ほんの少しですが弾き語りの伴奏が弾けるようになりました! 今年は『アコースティックギター』にチャレンジします! 早速練習を始めると…。息子の「やりたーい!」攻撃に負けてしまい、親子で(でたらめ)演奏会を開きました(笑)



みなさん、こんにちは。家政婦のミカです。今回ご紹介するのは、玉ねぎの皮を使ったお茶です。汚れのついたいちばん上の皮は取り除き、中の茶色い部分を使って水で煮出せばお茶として楽しむことができます。味も癖がなく、想像以上に飲みやすいので、ぜひお試しください。また、玉ねぎの皮にはむくみや冷えの改善に役立つ効果がありますので、女性の方におすすめです!!



料理・洗濯などの家事を完璧にこなすスーパー家政婦。知っている情報をお勧めしたくてたまらない。きつとあなたも試してみたくなるだろう。

## 家政婦のミカ

～ごみを出さない暮らし方 その①～第12話



会津若松市  
つけ麺 式瓶  
さんでした!

Vol.67

ワカコ飯

好き嫌いもなく、美味しいものを探すこと、食べることをこよなく愛しています。今回ご紹介するのは、会津若松市にありつけ麺式瓶さんの辛つけ麺です! 会津で「つけ麺」はあまり馴染みがないように感じます…。さぁ評判の式瓶さんに訪問!! 麺はモチモチの太麺で普通盛りでも十分すぎるボリューム感♪辛い物が食べたい私は辛いスープにドボン! スープは具沢山で濃厚♪モチモチ麺が絡む〜! 辛味は程々に魚介ベースのスープですが、そこまで癖は無く魚介系ラーメンが苦手な方でもスイスイ進みますよ! 味玉も最高です! ちょっと、これ癖になっちゃうつけ麺です♪♪あまりのボリュームに大盛は勇気が必要かも!? 次はオーソドックスなつけ麺食べてみたいなぁ♪ お腹いっぱい!! ごちそうさまでした!

## 2022年 運勢ランキング

- [1位] 魚座 × AB型      ホジティブな感情を大切に、思い切ったチャレンジが幸運を呼びそう。
- [2位] 魚座 × O型      気持ち的には不安定になりがちだが、いろんな成果が出る年。
- [3位] 天秤座 × A型      友情に救われるとき。仲間やチームを意識すると成果が出る年。

