

2年ぶりに再開！！

ビッグバンド演奏会



ご利用者に少しでも楽しんでもらおうと、久々の演奏に職員も力が入っている様子。



手拍子をしながら演奏会に参加されるご利用者様。



ハロウィーンでは「鬼滅の刃」の衣装で登場。

森のさんぽ道

発行

医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町
川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

編集

広報委員会

毎月発行 Vol. 207

令和3年

11月号

新型コロナウイルス感染症によって休止をしていたケアテルビッグバンド定期演奏会が、約2年ぶりに介護老人保健施設ケアテル猪苗代に戻ってきました。利用者様と職員も2回目のワクチン接種を終え、感染症予防をしながら人数での開催となりました。ご利用者様にはいつでも披露できるようメンバーは練習を欠かさず続けてきました。今後も、県内外の感染状況を見極め、コロナ禍でもご利用者様に楽しいひと時をお届けできるよう努めて参りたいと存じます。

日曜日の通所リハビリテーション「だんらん」

「ハロウィーンパーティ」



ランチも特別メニュー！！



ハロウィーングッズを制作！！

通所リハビリテーション「だんらん」では10月31日（日）に、「ハロウィーンパーティ」を開催しました。今回のイベントでは、ハロウィーン仮装グッズを作ったり、職員がダンスを披露するなど盛りだくさんの内容となりました。近年定着しているこのハロウィーンもご利用者様にとって身近なものになってきているように感じます。皆様思い思いに楽しまれておりました。次回イベントも、乞うご期待。

レッツ！リハビリ講座

気温の低下と共に動く量も低下していませんか？骨は負荷をかけるほど丈夫になります。逆に言えば動かさないと骨がどんどん弱り、さらに筋肉も衰えていきます。老若男女問わず一度落ちた筋肉は元に戻すのには長い時間がかかります。また冬は暖かいところから急に寒いところになると、皆さん体をぎゅっとしてしまう経験があると思います。体がぎゅっとなるという事は筋肉が硬くなっているという事です。そうするといつものより歩幅が小さくなったり、猫背になったりして体のバランスが崩れやすくなるため転びやすくなってしまう。冬の時期は一番骨折が多いと言われるので、運動を続けて自分の体を守りましょう。



森の小人たち

今回ご紹介する小人は、増子空夢（あむ）くん3歳5か月の男の子です。あむくんは活発な男の子！動くことが好きでアシチックでも人一倍体を動かして遊んでいます。車遊びも大好き！外を眺めバスやトラックを見つけると大喜びで教えてくれます。恥ずかしがり屋な一面もありながらも元気いっぱいなあむくんです。

ミニテル保育園



増子 空夢さん

編集後記

紅葉が見ごろを迎えています。福島県内のコロナウイルス感染者数も落ちつきを見せています。密を避けながら車内から紅葉を楽しみたいですね。今年もあと2か月。頑張ってくださいませ。

大和田

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

血圧管理で心筋梗塞、 脳梗塞を予防

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放散を防ぐ仕組みがあります。その際、血管の収縮に伴って、血圧も上がります。特に、注意したいのが起床時です。寒い日に起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血圧が急上昇します。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。また、冷えや水分不足によって血液循環が悪くなり、血圧が上がりがちくなり、梗塞を引き起こす要因となります。



◎冬場の心筋・脳梗塞の予防

- 1、屋外に出るときはしっかりと防寒対策を取るゴミ出しやコンベニ、屋外で洗濯など、短時間外に出るときでも防寒対策をする。
 - 2、室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖める。
 - 3、夜間にトイレに立つときは、上着を着用するなどして冷えないようにする。
 - 4、起床してすぐに行動することを避ける。
 - 5、目覚めてから布団の中でゆっくり過ごし、布団から出る。
 - 6、お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかる。
 - 7、湯船から出るときは急に立ち上がりずにゆっくりと出る。
 - 8、起床時や入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給する。
- 冷蔵庫から取り出してすぐの冷たい水は体を冷やしますので、白湯か常温の水がおすすめです。

求人情報

医療法人ケアテルでは、働く仲間を募集しています。新型コロナウイルスの影響で仕事に不安を抱える方も是非ご相談ください。当法人は医療、介護、児童福祉事業を展開しており、安定した職業とも言えます。雇用条件、給与等についてもお気軽にお問合せ下さい。

- ・ 介護士（若干名）
- ・ 柔道整復師（1名）
- ・ 保育士（若干名）
- ・ 運転手（1名）
- ・ 事務員（1名） 男性

※正規、短時間雇用も相談可。
また、無資格者でも歓迎いたします。
☎0242-66-3500
人事担当…後藤

味のさんぽ道

秋鮭

鮭は、産卵のために故郷の川に戻ってくる習性を持ち、九月から十一月にかけて産卵前に水揚げされた鮭が「秋鮭」と呼ばれています。秋鮭の特徴は、産卵前のため身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので、脂分が控えです。身自体があっさりとしているので、そのまま焼いて食べるよりも、バターを使ったホイル焼きやムニエル、フライといった料理に向いています。ぜひ旬の秋鮭をご家庭でも召し上がってみてください。





秋の自然を 探しに

認可保育施設
ミニテル保育園

ミニテル保育園の周りは自然がいっぱい！アスレチックに緑の広場・・・子どもたちに人気の場所は“ハーブ園”です。草花を見たり、うさぎやカメの観察、季節ごとに咲いているお花を見るのができたりと装飾も工夫されていているため大喜びです♪秋の自然を身近に感じながら外あそびを楽しむ子どもたちです。



～「ワークショップ」～



巻いて巻いて！！



私たちもかわいいでしょう？

デイサービスセンター
ハーブの園猪苗代

デイサービス猪苗代では、令和3年10月の「ワークショップ」では紙コップを利用した「手提げ小物入れ」を作りました。紙コップを底から4～5cm位のところで切り接着剤を付け紙ひもを切った紙コップに巻いていく簡単で可愛い「手提げ小物入れ」を作りました。初めは少し紙ひもを巻くのに苦戦していましたが、コツを覚えると簡単に皆さん紙ひもを巻いていました。

