

積極的にクラブ活動を行っています！



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. 206
令和三年
10月号



綺麗な作品が出来上がりました！



コロナ禍が続き、かれこれ2年が経ちます。ステイホームによって運動不足やコミュニケーション不足となり、認知症悪化の原因にもなっているようです。ケアテル猪苗代では、ご利用者様へ積極的にクラブ活動やリハビリへ参加していただき、少しでも認知症の緩和に繋がられるよう、お声を掛けさせていただいております。皆様楽しそうに参加されており、職員も日々元気をいただいております。

また、この時期になりますと、急激な気温の変化で体調を崩す心配や、1人暮らしの高齢者の方や、昼間は家族が仕事に出ており、火の元が不安という声も聞かれます。施設では、冬期間だけの入所や、短期入所なども行っておりますので、気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション

「お月見」開催!



MENU

通所リハビリテーションでは、9月19日（日）にお月見イベントを開催しました。お月見と言えば、月でうさぎが餅をついている風景が思い浮かびます。そこでご利用者様には、餅つきうさぎの折り紙などをうちわに貼っていただき、オリジナルのお月見うちわを作成していただきました。皆様思い思いに自分だけのうちわを一生懸命作っておられました。

昼食は月見バーガーにオニオンリング等、お月見限定メニューを提供させていただきました。

午後は月見団子作りや、職員による虫の声の合唱やかぐや姫の朗読など、ケアテルのお月見を楽しまれました。これからも日曜日は様々なイベントを行ってまいりますので、皆様のご利用お待ちしております!

ミニテル保育園



ましこ 増子 星夢ちゃん

森の小人たち

今回ご紹介する小人は、2歳6カ月になった元気いっぱい増子星夢（らむ）ちゃん。

星夢ちゃんは、誰にでも優しい女の子。泣いているお友だちを気にかけてくれ、頭を“よしよし”と撫でてくれる面倒見もよくしっかり者です。人懐っこくて、いつもにこにこ笑顔がチャーミングな星夢ちゃんでした。

**インフルエンザ予防接種が
だんだん開始となります**

ケアテル猪苗代では、毎年11月から3月の間に、インフルエンザ予防接種を行っております。予防接種をご希望される方は、ご家族様に予診票の記入をお願いしております。各市町村から予診票が施設へ届き次第、ご案内と予診票をご家族様へ郵送させていただきます予定です。また、市町村によってはご自宅へ予診票が届く場合がございます。その場合は予診票を記入していただき、ケアテル窓口へお持ちいただくか、または郵送していただければと思います。集団生活を安心して過ごしていただけるよう、ご協力の程宜しくお願い致します。

編集後記

我が家では9月半ばにコタツを出しました。コタツを出すと、どうしても猫が入りたがるので、入れないように毎晩戦っています・・・

鈴木 友里

マリアだより

診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-
2700

秋の食中毒



1年を通して最も多く食中毒が発生する時期は、9月～10月といわれています。これは、この時期は残暑で夏バテが長引き免疫力が落ちていること、秋の気温の変化に体が適応できず、体調を崩しやすい時期であることが原因と考えられます。

現在、コロナ禍でテイクアウトのお弁当を食べたりすることも多くなるでしょうが、秋はまだまだ高温多湿な日も多く、お弁当に食中毒の原因菌（原因微生物）が繁殖しやすいため注意が必要です。



食中毒の原因菌

この時期に多いのはサルモネラ菌や腸炎ビブリオ菌、ウエルシユ菌などによるものです。

サルモネラ菌は自然界のあらゆるところに生息し、とくに家畜（ブタ、ニワトリ、ウシ）の腸管内では、常在菌として保菌していることが知られています。中でも特に鶏卵を原因とする食中毒が近年急激に増加しています。

腸炎ビブリオは、塩分を好むために海の中にひそんでいて、魚介類に付着します。特徴的なのは、一般の細菌に比べ、増殖するスピードが速いことです。このため、腸炎ビブリオ菌のついた生の魚などをそのままにしておくと、あとという間に菌が増加してしまっています。

ウエルシユ菌は腸管内で菌の増殖と共に芽胞が形成され同時に毒素が産生され毒素により発症します。8～20時間の潜伏期の後、水様性の下痢を引き起

します。

食中毒の予防方法

食中毒の予防法としては、『つけない』『ふやさない』『やっつける』という以下の3つの方法が一般的です。

- ① 食べものを菌から守る為、調理器具や食器類はしっかりと洗い、清潔な状態を保ちます。（つけない）
- ② 菌は20℃以上の環境で活発になるので、買ってきた食材や、作った料理を長時間置くと時は冷蔵庫に保管するようにします。（増やさない）
- ③ 生で食べると菌が生きたまま腸に届く為、食中毒になりやすいです。加熱することを心がけます。（やっつける）



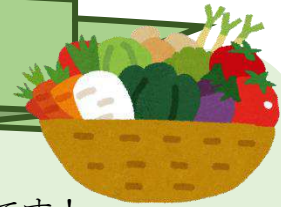
味のさんぽ道

「柿」

今回ご紹介するのは「柿」です。柿はβカロテンやポリフェノールが豊富で、紫外線やストレスから守ってくれる効果があります。そのまま食べても美味しいですが、栄養を効率よく摂るにはお肉などのたんぱく質と一緒に摂るのがオススメです。食後のデザート、おやつのにんにく柿を取り入れてみてください。身体の内側から外側からも「きれい」を手に入れましょう。



ミニテルファーム



認可保育施設
ミニテル保育園



後期の菜園活動が始まりました。次に作るのは【大根】です！
9月上旬に2歳児ドワークラスで種をまきました。「ちいさいね～」と種を大事そうに手に持ち、優しく土のお布団をかけてあげていました。
「おおきくな～れ」と声を掛けながら大根の成長を楽しみにしている子どもたちです。



ミニテル保育園新入園児募集

- 対象者…0～2歳児までのお子さま
(0歳児は生後3ヶ月から)
- 保育時間…月曜日～土曜日 7:30～18:30
内覧希望や保育体験等、ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。
☎0242-66-3456

Let's Cooking!



デイサービスセンター
ハーフの園 猪苗代

デイサービス猪苗代では、令和3年9月に「レッツクッキング」を開催しました。メニューは「しそ味噌巻」と「けんちん汁」です。
各家庭や地方で入れる材料が違ったり、味付けが微妙に異なっている様ですが、ご利用者様の意見や作り方がまとまり、美味しい「しそ味噌巻」と「けんちん汁」が出来上がりました。
これからも色々な催し物を企画致しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

