

マリアクリニック 無料送迎実施しております！！ 人工透析センター



安全運転で送迎いたします。

安心安全をモットーに熟練の運転手が患者様を送迎いたします。これから冬を迎えるにあたり送迎が不安な方はお気軽にお問合せください。



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. 205

令和3年

9月号



送迎車両を一部紹介！！長距離も負担にならない車や福祉車両を取り揃えております。

マリアクリニック

お問合せ窓口

☎0242-66-2700

マリアクリニック人工透析センターは、今年で十八年を迎えることとなりました。これもひとえに、皆様のご支援、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。これからも地域に根差した医療を提供して参りたいと思っております。新型コロナウイルスが猛威を振るい、自粛など厳しい生活状況を強いられておりますが、力を併せてこの困難を乗り越えていきましょう。マリアクリニックでは、外来透析患者様を対象とした無料送迎の実施やコロナワクチン接種等を行っております。お気軽にお問合せ下さい。

通所リハビリテーション



通所リハビリテーションでは8月8日夏祭りが行われました。ご利用者さまに提灯を手作りしていただき、櫓の周りに手作り提灯を飾り付けすると一気に夏祭りの雰囲気！出店スタイルの昼食、会津磐梯山踊りは大太鼓の生演奏でご利用者様も一緒に楽しんでいただきました。お楽しみビンゴ大会では、皆さん上位を狙い大変盛り上がりました。



古川教授の

ワンポイント健康法！

頑固な肩こりの解消には肩甲骨周辺の筋肉のストレッチがおすすめです。猫背や冷えの改善にもつながるストレッチをご紹介します！

①両肘を曲げて肩より上に上げる。(腕が上がらない人はできるとこまででOK)手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。

②両肘をゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら肘の位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。

③肩甲骨を寄せたまま肘を下げ脱力する。これを5回繰り返す。是非お試しください！



森の小人たち

今回ご紹介する小人は、佐藤永斗(えいと)君。先月で1歳になったばかりの男の子！7月に入園したばかりのお友達です。園生活にも慣れ給食もモリモリ！「もっと食べたいよ〜」とおねだりすることも！クリクリした目で、にこっと笑う笑顔にみんなが癒されています。

ミニテル保育園



佐藤 永斗くん

編集後記

最近、娘をママチャリの後ろの乗せ自転車ドライブを楽しんでおります。天気の良い日に田んぼの中の1本道をおしゃべりをしながらゆったりとした気分です。分です。古川

マリアだより

診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

新型コロナウイルスワクチン接種後の

生活についてQ&A

Q、ワクチン接種後、生活上で注意することはありますか。

A、ワクチン接種した後は、接種部位の痛みが出たり、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日、翌日に無理をしないで済むように予定をたてておくといでしょう。

Q、ワクチン接種した日は、車を運転できますか。

A、ワクチン接種した後の体調が良好であれば基本的には運転しても問題ありません。ただし、体調に不安がある場合は運

転を控えることが大切です。

Q、ワクチンを接種した後もマスクは必要ですか。

A、ワクチン接種することで接種した人の発症を予防する効果だけではなく、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかしながら、その効果は100%ではないため引き続き感染予防対策を継続していただくようお願いが致します。

Q、接種後に発熱した状態で人と会った場合、周りの人を感染させてしまうことはありますか。

A、ワクチンの接種による発熱は免疫反応で起きるものであり、ワクチンが原因で周りの人に感染させることはありません。ただし、たまたま同じ時期に新型コロナウイルスに感染していた場合は周りの人に感染させる可能性があります。

働く仲間を募集中！

医療法人ケアテルでは働く仲間を募集しております。医療・介護・児童福祉といった様々な分野で求人しております。ご興味のある方は是非お問合せ下さい。

・介護士（2名）

・リハビリ補助

インストラクター

（1名）

・柔道整復師（1名）

・運転手（1名）

※正規雇用、短時間雇用も相談可。

また、無資格者でも歓迎いたします。お気軽にお問合せ下さい。

☎0242-66-3500

人事担当…後藤

味のさんぽ道

「さつまいも」

食欲の秋となり、お芋が美味しい季節になりました。今回はケアテルの菜園でも育てている「さつまいも」についてご紹介いたします。さつまいもは食物繊維が豊富で、腸の動きを活発にしてくれるため便秘改善に効果的です。おいしいさつまいもの選び方は皮の色が鮮やかで傷がなく、ひげ根が少ないものが美味しいさつまいもと言われています。ケアテル菜園のさつまいもは現在葉が大きく育っており、どんなさつまいもが収穫できるか待ち遠しいです。焼き芋や天ぷら、スイートポテトなど是非ご家庭でも召し上がってみてください。



認可保育施設

ミニテル保育園

じゃがいも掘り

8月上旬にジャガイモ掘りを行いました。子どもたちが自分たちで種イモを植え、毎月草むしりや成長観察を行って大切に育ててきました。ジャガイモを発見すると「おっきいね〜♪」と大喜びの子どもたち！顔や体が真っ黒になりました。掘ったジャガイモは給食で使用する予定です。子どもたちの思いがつまるところでも美味しいでしょうね♡



デイサービス猪苗代のワークショップではドライフラワー飾り作成を行いました。前もって色付けした5色のカスミソウを各自選んでいただき一輪挿しグッズに色合わせやバランスに思考をこらしながら色とりどりにアレンジメントされた綺麗なカスミソウのドライフラワーが完成しました！

今後も様々な催し物を企画いたしますので皆様のご参加をお待ちしております。

デイサービスセンター ハーブの園 猪苗代



私じゃなく花を撮って！



綺麗にできました♪