

お花見ドライブへ!!

行ってきました!!

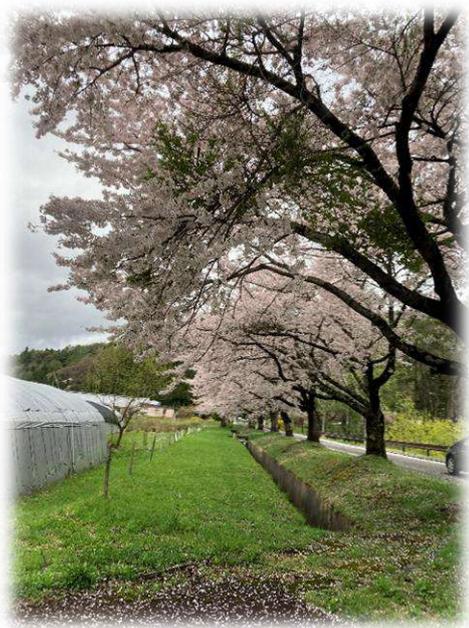


# 森のさんぽ道

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. 213  
令和4年

5月号



令和4年4月下旬に介護老人保健施設ケアテル猪苗代のご利用者様と猪苗代町内の桜の名所を巡りドライブへ行ってきました。  
新型コロナウイルス感染症対策ということもあり車窓からのお花見となってしまうことが久々の外出ということもあり、ご利用者様皆様の嬉しそうな笑顔や楽しんでいられるお姿を拝見できました。  
「きれいなねー。気分転換になったわ」  
桜以外の場所でも  
「ここは何!？」  
と、町内の景色にご興味を持たれている様子もございました。  
コロナ禍ということもごさいますがご利用者様皆様の生活の中で日々楽しみをお持ち頂き、お過ごしただけですよう支援してまいります。

リハビリのフロとご一緒に!!

# 通所リハビリテーション



きよし~~!!



今回はリハビリのメニューの中から「体操」の様子をお届けしたいと思います。今回お届けいたしますのは「きよしのズンドコ節」の歌に合わせて、ご利用者様皆様に体操を行っている様子です。理学療法士や作業療法士と共に日々、取り入れることでご利用者の身体機能の維持、健康状態が向上し、より安心して日常生活を送れますよう寄り添いながらサポートして参ります。



## 古川教授の

### ワンポイント健康法その③!

身体がだるい・・・。身体の不調が続く・・・。このような悩みを抱えている方には足つぼマッサージがおすすめです!効果は大きく分けて4つあります。

①足に存在する反射区は毛細血管の集まりであり各器官と神経で繋がっています。その為、反射区を刺激するとそこに対応する臓器が活性化されます。

②足は第2の心臓と言われており刺激する事で血液は心臓に戻りやすくなります。血行も促進され、むくみ軽減にもつながります。

③血行が促進されることで新陳代謝も向上し老廃物の排出が促されます。

④疲れやストレスにより体を整える自然治癒力も衰えてしまいます。足つぼを刺激することで自立神経の働きにアプローチして体調が整いやすくなるのです。セルフマッサージで気軽に出来るのもおすすめですポイントですね。

## 森の小人たち

今回ご紹介する小人は、柏谷珠妃(かしわや たまき)ちゃん、一歳四カ月のお友達です。たまきちゃんは、お部屋の中で赤ちゃんが泣いていたたり眠れずにグズグズしていると側に寄り添いベビークラックを優しく揺らしてくれる面倒見のいいお姉さんです♡

最近では「一人食べ」も出来るようになりスプーンを使って最後まで食べています!



ミニテル保育園  
柏谷 たまき 珠妃ちゃん

## 編集後記

新緑が鮮やかな季節となつてまいりました。ケアテルの花壇も色とりどりの可愛らしい花が目に入ります。穏やかな気候で気分も華やけますが同時に最も日差しが強くなる季節です。日焼け対策もお忘れなく!!

古川

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 意外と多い！ 春の体調不良の代表的 な症状とは？

厳しい寒さもやわらぎ新しいことを始めたくなる時期。春になると決まって体調不良に悩まされる方も多いのでは？

#### 春の体調不良の代表的な症状

- ・なんとなくだるくて身体が重く感じる。
- ・花粉症で鼻水やくしゃみが止まらない。
- ・ちよつとしたことでも妙にイライラする。
- ・疲れやすく休息をとっても疲れがとれない。

・十分な睡眠をとっているのに日中眠くなる。

このような春の体調不良が起るのには主に三つの原因があります。

- ①気候の変化（気温、気圧、日照時間など）
- ②ビタミンB1不足
- ③生活環境の変化によるストレス

生活環境が大きく変わる時期。慣れない土地での新生活への不安新しい人間関係における心配や悩みなど生活環境の変化によるストレスは心身に思わぬ負担をかけてしまっています。過度なストレスは自律神経の乱れを引き起こす要因となります。ストレスによる自律神経の乱れも体調不良を考える上で見逃せません。

## 求人情報

医療法人ケアテルでは、新年度の部署の再編に伴い、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。就労日数や雇用条件、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）
- ・ 看護師（1名）
- ・ 用務、洗濯係（1名）
- ・ 運転手（2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・古川

## 味のさんぽ道

### 「梅」

梅の旬は5月下旬から7月上旬までになります。梅は「三毒を絶つ」（食べ物の毒、水の毒、血の毒）といわれております。梅は酸性が強いため食中毒を起す菌のみならず赤痢菌、腸チフス菌、ブドウ球菌などの成長を完全に阻止します。お弁当に梅干しを入れておくとご飯が傷みにくいというのはこの殺菌力のためです。他にも梅はクエン酸による疲労回復や消化液の分泌を活発にし消化吸収をスムーズにする効果があります。



認可保育施設

ミニテル保育園



令和四年度 入園式

今年度は在園児九名と新入園児四名をお迎えして、計十三名でのスタートとなりました。パパやママと一緒にご参加いただいた入園式・立会りのくすのぎも、園長先生や先生方に見守られながら新たな場所での生活がスタートしました。初めてのお友だち、初めての体験など様々なことを吸収し、どんどん成長する子どもたちを職員一丸となってサポートしていきたいと思っております！



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4年4月のレックッキングで「きのこ汁」と「コロッケ」を作りました。

皆さん手慣れた手つきの包丁裁ぎで野菜を切り美味しい「舞茸汁」は味付けも良く、おかわりする方も続出しました。「コロッケ」も皆さんで美味しく頂きました。

これから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。



いざ！コロッケ！



決め手の隠し味を...