

# ケアテルデイサービスセンター喜多方



**新規事業所  
オープン  
その①**

# ミニテル保育園「こびとのチャペル」



**新規事業所  
オープン  
その②**

# 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.211  
令和4年  
3月号

## デイサービス喜多方 特徴

- ・リハビリに特化した施設（各種パワーリハビリ設備）
- ・オープンキッチンレストラン完備
- ・各種リラクゼーション（ハンドマッサージ、ヘッドスパ各種）

## こびとのチャペル 特徴

- ・無料送迎 ・手ぶらで保育（すべて園で準備）
- ・園児個別献立（管理栄養士が個人に合わせ献立を作成）
- ・ヘアカット（美容師が無料でヘアカット）
- ・音楽教育（楽器に触れ、音楽を楽しむ）

令和4年4月1日より、新たに喜多方市にて新規事業所を開設する運びとなりました。今回事業を開始するのは、地域密着型通所介護事業（デイサービス）と小規模保育園の二事業所です。地域福祉に微力ながら貢献していきたいと考えております。それぞれの事業所が、ご利用者様、ご家族様にご満足頂けるようなサービスをご用意させていただいております。これからも当法人は、皆様を選んでいただける施設を目指し精進して参ります。

お問合せ ☎0242-66-3500 担当：大和田

# 日曜日の通所リハビリテーション「だんらん」 「ハッピーバレンタイン」



バレンタインランチ！！

マイ釣竿にてチョコレートゲット！！

通所リハビリテーション「だんらん」では2月13日（日）に、「ハッピーバレンタイン」を開催しました。今回のイベントでは、ご利用様がそれぞれ釣竿を作り、バレンタインにちなんだチョコレート釣り大会を行いました。ランチはバレンタイン特別メニューで提供。思い出に残るバレンタイン企画になったのではないのでしょうか。次回イベントもご期待ください。

## レッツ！リハビリ講座

年齢を重ねてくると足や腰だけでなく指先も動かなくなってくるものです。指先が動かなくなると箸を使用せずスプーンやフォークを代わりに使用する方もいます。箸の操作はスプーンなどに比べて複雑な指の動きをし、脳の刺激にもなるためできる限り箸を使用することをお勧めします。箸が使いづらくなってきたという方は日頃から一つ一つの関節をゆっくり動かし、手を開いたり閉じたりして普段から動かすようにしましょう。多少時間がかかっても箸を使って食事をする。それだけで生活の中のリハビリになります。



## 森の小人たち

今回ご紹介する小人は、手代木陽奈（てしろぎひな）ちゃん一歳三カ月の女の子です。ひなちゃんは、小さいお友達のお世話が好き！ラックを揺らしたり、頭を撫でてあげたりと大忙し！ あんよも上手で、お部屋の中を探検しています。言葉も覚え始め、これから少しずつお話しができるようになる日がとても待ち遠しいひなちゃんです。



ミニテル保育園  
手代木 陽奈さん

## 編集後記

いよいよ喜多方の新規事業所が4月よりオープンいたします。今回喜多方市初進出です。体調にも気を配り、残りの期間を駆け抜けたと思います。皆様によく愛される施設になればと思います。

大和田

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 自立神経の乱れに注意

春は、体の機能を維持している自律神経が、寒さに耐える冬モードから暑さに負けない夏モードに切り替わる途中の季節。そうした春特有の天気変化により体調を崩すのです。

**原因①** 寒暖差が最も激しい季節であることが挙げられます。3月は、日中の気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しく、日によって気温が大きく上下するため、自律神経がうまく対応できず、バランスが崩れやすくなります。このとき、副交感神経が過剰に優位になるタイプだと、春特有のだるさや眠け、抑うつなどが生じます。反対に、

交感神経が過剰に優位になるタイプだと、頭痛など慢性痛だけでなく、血圧が上昇して心疾患、脳卒中などの病気になるリスクも高くなるのです。

**原因②** 高気圧と低気圧の入れ替わりが激しいことです。気圧変化が一定ではなく不安定なことも、自律神経を乱れやすくさせます。低気圧が近づく時、高気圧が張り出してくるとき、どちらの気圧の変化でも、天気痛の発症数が多いことが分かっています。また、気温が大きく変化すると、これに連動して気圧の日内変化のずれも大きくなるため、自律神経のバランスが崩れ、痛みの悪化や、抑うつやめまいなどを引き起こすことも分かっています。3月は花粉症や異動や引っ越しなどで慌ただしくなり、これらのことも自律神経のバランスをくずす原因となるので注意が必要です。

## 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）
- ・ 看護師（1名）
- ・ 柔道整復師（1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



## 春キャベツ

春キャベツはゆるい巻きで、葉が柔らかいのが特徴です。春キャベツには、胃腸薬の名前としても知られている「キャベジン」が含まれており、傷ついた胃の粘膜を修復する働きがあります。ご自宅で春キャベツの炒め物を作る時は、最後にサッと軽く炒め合わせるだけにすると春キャベツ特有のきれいな色やサクサクした食感を楽しめます。また、サラダやピクルスなどの生食もおすすめです。





# 雪遊び

認可保育施設  
ミニニテル保育園



今年、雪が多く、子ども達にとっては大好きな雪あそびがたくさんできてワクワクが止まりません！少し大きなウエアーに身を包み歩くだけでも大変な様子ですが、いざ始めるとすっかり忘れて大はしゃぎ♪ロータリーでは土手の雪山を使ってお尻すべりをしたり、下のやわらかい雪でアイスクリームやお料理を作ってままごとあそび。頑張った緑の広場まで行った時は、大きな雪山でダイナミックにそりを楽しみます！

## ～「コーヒータイム」～



至福のひととき！



コーヒーとケーキのセット

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、コロナ渦で中々、外での食事等も出来ない為、10時のコーヒータイムに希望の利用者様にスイーツ「ケーキセット」の提供をしています。毎回種類の違ったプチケーキを味わって頂き、とても好評で「美味しい！」ご意見を頂いておりますので、味わってみたい方は是非「ケーキセット」を頼んでみてはいかがでしょうか。これからも色々な催し物を企画致しますので皆様ご参加をお待ちしております。

