

テレビ電話 面会

森のさんぽ道

はじめました！



久しぶりの面会に、ご利用者様もご家族様も大変よろこんでいただきました。

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. 208
令和3年

12月号

ご面会のご案内

面会可能地域

- 自宅からテレビ電話をご希望の方（地域制限なし）
- 施設でのテレビ電話をご希望の方（福島県内在住者）

面会実施期間

令和4年1月4日から令和4年1月31日
（※12月中の面会予約受付は終了しております。）

面会申込期限

令和3年12月8日から令和3年12月19日

面会実施方法

ご自宅でiPhoneを操作してテレビ電話面会を実施していただきます。お持ちでない方は施設でタブレット端末を用いて面会を実施します。

ご予約・ご利用のお問合せ

担当 阿部智美・五十嵐留美 TEL 0242-66-3500

令和3年12月1日より介護老人保健施設
ケアテル猪苗代にてテレビ電話を用いた面会を
開始いたしました。ご入所されているご利用者
様とご自宅にいなながら、スマートフォン越しに
ご面会頂けることとなり、久しぶりの面会にご
利用者様にもご家族様にも喜んでいただきまし
た。
スマートフォンをお持ちでないご家族様でも
施設にお越しいただければ、所定の場所にてテ
レビ電話面会ができます。1日2組までの予約
制ではございますが、面会を実施しています。

日曜日の通所リハビリテーション「だんらん」 「アンブレラスカイ」

通所リハビリテーション「だんらん」では11月14日（日）に、「アンブレラスカイ」のイベントを開催しました。今回のイベントでは、お一人お一人に色とりどりの飾りつけを傘にさせていただき、オリジナルの傘を作成していただきました。鮮やかな傘の下で撮る写真は最高の思い出になりました。



皆さん！ごらんください！
この鮮やかな色とりどりの傘を！

レッツ！リハビリ講座

健康な方でも加齢や生活環境により、食べ物がうまく飲み込めなくなる、または水分や唾液でむせることがあることなどの経験はありませんか。これらは飲み込みの力が落ちてきているサインとなります。放置すると「嚥下障害」といわれる機能障害となる可能性もありますので、口腔環境（歯磨きや虫歯の治療）、頬やのどの筋肉のトレーニングなどが効果的です。特に歌を歌うことは正しい呼吸や身体の様々な器官を使って行うレクリエーションですので、とても良いトレーニングになります。もちろんただおしゃべりを楽しむだけでも飲み込み力のトレーニングになっていますので日々前向きに取り組んでみましょう。



森の小人たち

今回ご紹介する小人は、佐藤幸輝（こうき）くん 2歳10か月の男の子です。弟がいるこうきくんは、小さいお友だちにも優しく、おもちゃを貸してあげたり一緒に遊んでくれたりする頼れるお兄さんです。

野菜を食べることが苦手でしたが、最近では完食できる日も多くなり、自信がついてきたこうきくんです。

ミニテル保育園



こうき 佐藤 幸輝くん

編集後記

間もなくクリスマスです。外国ではクリスマス前にシュトーレンというパンを少しずつ切って食べて、クリスマスを楽しみに待つそうです。私のおすすめは会津若松のホームベーカリーコピヤマのシュトーレンです。 後藤

マリアだより

**診療所
マリアクリニック**

TEL 0242-66-2700

運動習慣のすすめ

コロナウイルスの流行により外出自粛ムードが漂う中で、日常の活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。そんな人は要注意です。食事などから摂取するエネルギーが日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になりやすく、生活習慣病の発生リスクが高まります。生活習慣病は自覚症状がないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。適度な運動を日常に取

り入れて、生活習慣病のリスクを回避していきましよう。

**運動をすると
こんなうれしい効果が！**

- ① 生活習慣病の予防・改善
 - ・ 免疫アップ
 - ・ 健康な体型の維持
- ② 老化予防
 - ・ 筋力量や筋肉の維持・向上
- ③ 日常的な症状や疲労の改善
 - ・ 関節の痛みの軽減
 - ・ 血行促進による冷え性の改善
- ④ メンタルヘルスケア
 - ・ 気分転換
 - ・ ストレス解消



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



かぼちや

年末が近づくと冬至がやってきます。「冬至にかぼちやを食べると風邪や脳卒中にならない」と昔から言われるほどビタミンAやカロチンなど多くの栄養素が含まれています。

また、かぼちやは夏に収穫される野菜ですが、切らない限り長期保存ができるため野菜の少ない冬に食べられるようになってきたと言われています。小豆やレーズンなどと一緒に煮た冬至かぼちやおすすすめです。



認可保育施設
ミニテル保育園

シャカ♪シャカ♪



ドングリたーくさん

リトミック
&アート

2歳児クラスのお友だちが“リトミック&アート”の時間にマラカスを作りました。外遊びで拾ったドングリをたくさん入れてシールを貼って完成！一人ひとり個性あふれるマラカスが出来上がりしました。
自分で作ったお気に入りのマラカスを音楽に合わせて鳴らしたくさん遊びました。



～「レッツクッキング」～



おいしく作るコツは最初にお肉を炒めて！！



野菜カットもチームワークで！

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の令和3年11月の「レッツクッキング」では旬の根菜を入れた「けんちん汁」と「味噌揚げ」を作りました。皆さん手慣れた手つきと包丁さばきであっという間に野菜を刻んで調理されていました。「けんちん汁」も「味噌揚げ」も味付けは大成功で大変美味しくいただきました。

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。

