



# ケアテル相談局

## ゆめなごやか

Vol. 87 (令和5年5月)



### 通所リハビリテーションのおやつ部屋へようこそ！

日頃より介護老人保健施設ケアテル猪苗代の運営に際して、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。今回は、通所リハビリテーションのおやつ部屋をご紹介します。

おやつ部屋からは、コーヒーの良い香りが漂い、ジャズが聴こえてきます。おやつメニューは季節に応じて変わり、種類も豊富に取り揃えております。そのなかからお好きなおやつと共にお好きな音楽を聴きながらゆったりと過ごすことができます。皆さまの癒しの空間、『おやつ部屋』へどうぞお越しくださいませ。お待ちしております。

ちょっとだけご紹介！  
**おやつメニュー**



たこ焼き



メロンクリームソーダ

人気No.1

他にもたくさんメニューがあります！！



これ美味しそう



アイスがいいなあ！

### 今さら聞けない... 介護保険のこと



みなさんこんにちは。今回は**介護保険の在宅サービス<第5回>**です。今回の在宅サービスは**訪問・通い・泊りを組み合わせたサービス**です。デイサービス(通い)を中心に、必要に応じて訪問介護やショートステイ(泊り)を組み合わせたサービスです。

#### <小規模多機能型居宅介護>

日常生活のうち短時間のケアから宿泊まで1つの事業所で一貫して受ける事ができます。なお、サービスの利用にあたっては、小規模多機能型居宅介護事業所のケアマネージャーが総合的にプランニングし、利用料は月額料金になります。

連続したサービスを多職種の連携を行いながら支援を行いますので切れ目のないサービスの可能です。



### 松村の まったりタイム

① タイム

今月のオススメのカフェをご紹介します。猪苗代町にある「café COMAYA」です。そこで食べるアップルパイはバター配りのパイ生地と相性抜群！大きくカットされた甘酸っぱいリンゴは食べ応えも十分にあり。いくらでも食べれてしまうほど美味しいアップルパイです！皆さんもぜひ食べてみてください♪



アップルパイ美味しい～♪

## まいペースに #1 リフレッシュ

なんだか疲れたな、気分が晴れないな…。そんな時！マイペースに無理なく出来るリフレッシュ方法をご紹介します♪

### 朝の散歩

- ★効果★
- ・朝日を浴びて体内時計をリセット
  - ・ダイエットに効果的
  - ・自律神経の安定
  - ・睡眠の質が向上

- ★ポイント★
- ・起床して1時間以内に散歩する
  - ・散歩する時間は15分が目安
  - ・週1回でも効果あり！



栄養士の菊地あゆみです！  
今月から『あゆみのいちばん星』の連載をスタートします。わたくし、あゆみが皆さまに一番お勧めしたいこと、一番伝えたいことをジャンルは問わずお送りいたします。

さて、今月のあゆみのいちばん星は、来たる5月30日に通所リハビリテーションにて『居酒屋あゆみ』を開店します！そして何と！ヤングバンドも来るとか！？こりゃあ、見逃せない！

五月三十日開店！



### あゆみの いちばん星



郡山市  
らぁ麺  
おかむら  
さんでした！

## ワカコ飯

Season 2

Vol.5

好き嫌いもなく、美味しいものを探ること、食べることをこよなく愛しています。さて、今回のワカコ飯は、郡山市にありますらぁ麺おかむらさんの会津地鶏ラーメン(醤油・煮卵入り)です！こちらのお店は福島ラーメン総選挙でも上位入選するほどの人気店！ずっと行ってみたいだったんです♪やっと来たああ～♪やっぱりラーメンたるや醤油味でしょう！という持論のもと迷わず注文！まずはスープから…。色味とは対照的で意外とあっさり系なスープには鶏の旨みが際立っていて、麺は細麺でツルツル。はいはい、美味しいラーメンですね！鶏肉のチャーシューもやわやわああ。あっという間に完食です！ラーメンの種類も豊富でまた違うラーメンを食したい！店内は女性一人様でも入りやすい！！ごちそうさまでした！！

### ともみのザ・テレビジョン

物心がついた頃から2時間ドラマが大好きだった、わ・た・し！ぜひ、2時間ドラマの面白さを皆さんと共感したい！今回ご紹介するドラマは、『西村京太郎サスペンス 十津川警部シリーズ』。キャストも新しくなっていますが、渡瀬恒彦さんと伊藤四朗さんコンビがしっくりきます。**《第一弾》**『会津高原殺害事件』ぜひ、ご覧ください！

会津高原殺人事件

