

## お知らせ

# 令和5年7月より面会ができる日が

# 増えました！！

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ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

令和5年5月、新型コロナウイルスは5類に分類されたものの、第9波に入っているなどの報道もされ、いまだに感染の広がりをみせております。それを踏まえて当施設では面会に関して、日程と時間を制限して面会を実施しております。感染予防を励行して、今後も出来る限りご利用者様とご家族様の繋がりが継続できるよう努めてまいります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

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. 227  
令和5年  
7月号

○ 面会予定日

毎週 火曜日・水曜日

○ 7月の予定日

7月 11・12・18・19・25・26日

○ 面会時間

時間は10分間、3名様まで

お問合せ TEL0242-66-3500 介護係長 菊地 智洋

# ビッグバンド定期公演会



利用者様も一緒に!!  
全員一体型体操です♪

梅雨時期ぴったり。  
傘の演出で演奏♪



オレオレ詐欺実演。皆様  
だまされないように!

動画も配信



動画配信も始めました!!

ビッグバンド定期公演会開催致しました。ご利用者の拍手、笑顔、温かいお言葉、時には大爆笑、時には涙。本気で楽しんでくださるお姿に私たちも感謝の気持ちでいっぱいです。今後も楽しい企画をお届けしてまいります。是非ご利用お待ちしております。

## レッツ！リハビリ講座

夏本番がじわじわと近づいてまいりました。今回は夏バテを防ぐべく夏バテ解消に効果的な自宅で行える予防対策をご紹介します!

### 就寝前のストレッチ!

1 仰向けに寝て、両手はお腹に置く。

2 両足の裏を合わせ、骨盤が開いている事を意識する。

骨盤と足首のストレッチになります。お腹に両手を置いてゆっくりと行うことで足先だけでなくお腹も温めることができます。

### 日常生活で軽い運動を取り入れる

- ・いつもより早歩きを意識する。
- ・スクワット運動。
- ・なるべく階段を使う。



なにげない日常の動作を意識することで毎日の運動量を増やすことができます。少しでも運動不足を解消し夏バテに負けない体づくりを今から始めてはいかがでしょうか。

## 森の小人たち

今回紹介する小人は、佐藤永斗君(さとう えいと) くんです。

永斗君は弟の律くんが生まれるのに合わせて、しばらくミニテル保育園をお休みしていましたが、6月から弟の律くんと一緒にミニテル保育園にお兄さんになって戻ってきました。永斗くんはいつも元気いっぱい、体を動かすことが大好きです。たくさん体を動かして、給食もモリモリ食べるかっこいいお兄さんです。お友達にもとても優しく、泣いてるお友達には必ず声を掛けて心配してくれます。いつも元気いっぱいニコニコ笑顔の永斗くんのこれらの成長が楽しみです。



ミニテル保育園  
さとう えいと 永斗くん  
佐藤

### 編集後記

猪苗代町の夜空は天気が良いと星空がとてもきれいに見えます。皆様も夜空を是非見てください。流れ星が見えるかも★

古川 和歌子

マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

梅雨の時期です。

高齢者の熱中症に

注意しましょう！

梅雨に熱中症が増えるのはなぜ？



梅雨の季節は、気温だけではなく湿度も上昇します。体も暑さに慣れていないため体温調節がうまくできなくなり、特に高齢者の場合、汗もじわじわと出ているので汗をかいたと感じることも少なく塩分、水分補給を意識して摂取することも少ない傾向にあります。そのため暑さを実感しづらく気づくと脱水症状になることも少なくありません。

気温が30度下回っていても湿度が50%以上になると熱中症になりやすくなるので十分な注意が必要です。熱中症は真夏の時期に注意が必要と思いますが本当はこの梅雨の時期がポイントなのです。

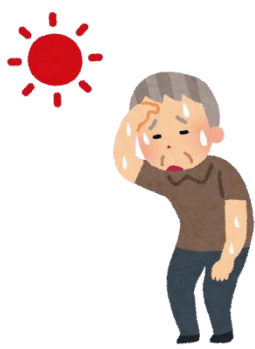


体温調節を工夫する、食事などに気を付けて防衛体力をつけることが大切です。暑さを感じなくても湿度の高い日は部屋の空気を入れ替える、締め付けない衣服にするなどの工夫が大切です。エアコンをうまく利用することも重要です。



夏の脱水症状のサインは「べた」「だる」「ふら」「いた」の4点です。

- ① 皮膚が汗でべたべたする。
- ② だるそうで元気がないように見える。
- ③ めまいやたちくらみで少しふらふらしているように見える。
- ④ 足がつる、頭痛がある。



こんな症状は熱中症のサインです！経口補水液などで水分と塩分の補給の必要があります。高齢者の熱中症予防は、とにかく早めに対策をおこなうことが大切です。

味のさんぽ道  
「ズッキーニ」



今回は夏の食卓におすすめ「ズッキーニ」をご紹介します。実はきゅうりの仲間かと思いきや実はかぼちゃの仲間。オリーブオイルとの相性が良く、炒めると栄養素の吸収率がアップします。免疫力を上げる成分を持ち夏風邪の予防にも良いといわれています。

また肌を美しく保つビタミンB2をはじめ、シミ、そばかす予防に一役買ってくれるビタミンC、体の毒素の排出を促すカリウムを豊富に含む栄養豊富な野菜です。洋風と思われがちですがお醤油ベースで和風にもごま油ベースで中華風にと万能な食材となっています。

# 職員大募集！

# 一緒に働きませんか？



私はケアテルに理学療法士として入社して3年になりました。私事ですが我が家に2人目の息子が誕生しこの度、育休制度を利用しお休みを頂くこととなります。育児に参加できる職場環境、そんな素敵な職場です。是非一緒に働きませんか♪

理学療法士 小高 遊

私はケアテルに看護師として入社して5年目になりました。私には息子と娘がいます。まだ幼い為どうしてもお休みを頂く事がなにかとあります。そんな時でも「大丈夫」「お互い様」と嫌な顔せず受け入れてくれる仲間に本当に救われています。お互いに思いやりを持って支え合っていけるそんな職場です。

看護師 小野 史恵



## 職員急募

### 正社員 介護職員

月給／156,000円～185,000円  
手当／介護福祉士 10,000円  
処遇改善手当 16,500円  
※無資格、未経験の方、勤務形態につきましてもご相談下さい。

### 正社員 看護師、准看護師

月給／170,000円～300,000円  
手当／正看護師 15,000円  
准看護師 10,000円 他

### 正社員 事務員

月給／158,000円～186,000円

当法人事業所は猪苗代町・会津若松市・喜多方市  
にございます。勤務地また勤務形態につきましても  
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

☎0242-66-3030 担当 古川