

# 星に願いを!! 手工芸クラブ「七夕飾り」



皆様楽しくお話をされながら、七夕飾りを作られています。



綺麗な飾りができそうですね。



笑顔で記念撮影!!

## 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  
8月号

### 8月のクラブ活動の目玉 熱血ケアテル甲子園!

ペットボトルで作った人形で、野球ゲームを行います。優勝者には、表彰と景品贈呈もあります!!



介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、毎月様々なクラブ活動を行っています。7月は七夕飾りを作りました。ご利用者様は、色とりどりのお花紙から好きな色を選び飾りを作成されておりました。短冊には「長生きできますように」、「リハビリをしてお家に帰れますように」など、思い思いの願い事を書かれておりました。

通所リハビリテーション

ゆめ農園収穫祭



去る7月31日に「ゆめ農園 収穫祭」が開催されました。“皆さんが先生です”をテーマに定期的に野菜を育て収穫を行っています。この日は、きゅうりとナスを収穫致しました。暑い中での作業でしたが、ご利用者様は「大きく育ったね」、「収穫は楽しい！」とお話されておりました。皆様も参加してみてもいかがでしょうか。

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。開業して以来、働きやすい職場を目指し取り組んできました。非常に安定した業種とも言えます。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 (2名)
- ・ 看護師 (2名)
- ・ 臨床工学技士 (1名)
- ・ 事務員 (1名)
- ・ 保育士 (2名)

※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

森の小人たち

今回紹介する小人は、星野 柚乃 (ほしの ゆの) ちゃんです。柚乃ちゃんは、入園してすぐの頃は少しずつ寝返りができるようになり、毎日頑張っていました。今では、すりばいもできるようになり、自由にお部屋の中を移動して、自分のお気に入りの玩具を持って楽しそうに遊んでいます。少しずつ離乳食も食べられるようになって、抱っこの際に大きく成長していると感じます。いつもニコニコの可愛い柚乃ちゃん、これからも元気で大きく成長してね。



ミニテル保育園

ほしの 星野 柚乃ちゃん

編集後記

気温が三十度を超える日々が続いている中、最も心配なのは熱中症です。電気代が高騰していますが、自分の身体を最優先に、冷房の効いたお部屋で過ごしましょう！

伊藤 遥菜

**マリアだより**

**診療所  
マリアクリニック**

TEL 0242-66-2700

**肩こりの対策とケア その①**

肩こりは、多くの方が悩んでいる症状ではないでしょうか。肩こりはパソコンの入力や同じ姿勢を長時間続ける仕事により、血流が悪くなることが主な原因です。肩こりを解消するにはいろいろな方法がありますが、やはり血流をよくすることが第一です。



解消できる方法をいくつか挙げてみます。

① 首を回して肩こりを和らげる  
イスに座ったまま、右回し、左回しと大きく首を回しましょう。

首筋がまんべんなく伸びていることを意識しながらゆっくりと回します。

② 両手を上げて背伸びをする  
イスに座ったまま、両手を上に上げてグーツと背伸びをします。両手が天井から引っ張られるような感じで、背筋がピンと伸び、両ワキが伸びるのを意識するとよいでしょう。

③ 後ろの首の周辺を温める  
そんなときは、後頭部の首の付け根周辺を、蒸しタオルで温めるのがお勧めです。  
また、首の後ろ側は、脳から各器官へとつながる神経が多く通っている場所でもあります。

す。ぜひ首周辺を温めて、神経をリラクセスさせましょう。

④ グッズを利用して肩こり解消  
なるべく長く温めていたいというときには、カイロや温シップ、ホットパックなどのグッズを利用するのもよいでしょう。ただし、低温やけどをしないように十分気をつけてください。



次回も肩こり解消法をご紹介します。



**「トマト」**

野菜の中でも特に栄養価が高く、トマトにしかない栄養成分もあるので、サラダや調味料として人気の野菜です。トマトの赤みの要因になっている「リコピン」という成分は、がんや老化を予防する抗酸化作用に優れています。また、ビタミンCやカリウム、クエン酸、ペクチンなども豊富で、疲労回復作用や便秘改善の効果も期待できます。

医療法人ケアテルでは、ご利用者様のお食事にサラダや肉料理の付け合わせ等にてトマトを提供しております。



## 窓口対応についてのお知らせ

8月より窓口での対応を一部開放させていただきます。

- ① ご利用者様の衣類受け渡し
- ② 保険証等の確認
- ③ 日用必需品の受け取り

※飲食物以外となります。

- ④ 現金支払い



※引き続き振込入金もお受けいたします。

### <受付時間>

毎週月曜日 9：00～14：30

※祝祭日は除く

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先 電話番号 0242-66-3500 担当：総務係