



# ケアテル相談局 ゆめなごやか

Vol. 92 (令和5年10月)



## 第4回 生きがいスマイル サロンを行いました！！

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、地域貢献活動として、認知症予防や身体機能の維持向上の為の活動を、地域の皆様と一緒に行って参りました。

先日は、「河東高塚地区の長寿を祝う会」に参加させていただき、作業療法でメガホンを作成し、そのメガホンを使い音楽療法でリズム取るという身体も頭も使う活動を実施させていただきました。



フーテンの寅さん登場

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、自宅で介護のサポートを受けるためになくてはならないケアマネージャー(介護支援専門員)です。

要支援や要介護の方が自宅で生活を続けていくためには、いくつかのサービスを組み合わせる必要があります。心身の状態や生活環境に適したケアプランを作成し、介護サービス事業者と連絡・調整して介護サービス提供のコーディネートを行ってくれます。



利用料は保険負担されるので自己負担はありません。ケアプランの内容は随時見直しを行い、生活に合わせて変更されていきます。一度契約したケアマネージャーを変更することも可能です。

### あゆみのいちばん星



爽やかな秋がはじまりました♪ケアテル猪苗代では、ご利用者様に季節感を感じて頂けるよう、お芋や・栗・かぼちゃ・きのこ類を献立に取り入れております

さて、今回のあゆみのいちばん星は、通所リハビリテーションにて毎週金曜日に行われる「スイーツフェア」を紹介いたします。毎週日替わりで4種類からお選び頂けます。デザートは楽しみにされている方が多く、午後のひと時を楽しまれている様子です。今月もイベント盛り沢山ですので、お楽しみに♪



### クラブ活動の様子

10月に入り、「ハロウィン」に向けて、飾りつけや切り絵、貼り絵など、季節の制作物を作成中です！！どんな作品が完成するか、お部屋がどんな飾りつけになるか…

10月31日が楽しみです！！



### まいペースに 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♪

#### 睡眠



- ★効果★
  - ・疲労回復
  - ・糖尿病や高血圧の予防、悪化防止
  - ・免疫力を維持

#### ★ポイント★

- 【質の良い睡眠をとる】
- その為には…
  - ・日中に太陽の光を浴びる。
  - ・体温の変化にメリハリをつける。
- 日中は活動的に過ごして、夜は静かに過ごして眠りに入る時間をつくる！



郡山市  
いつみや  
さんでした！

### ワカコ飯

Vol. 10

好き嫌いはなく、美味しいものを探すこと、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、白河手打ち中華そばいつみやさんです！こちらのお店は職員の紹介を受けて訪問です♪郡山市で白河ラーメンが味わえるなんて最高じゃないですか！？そしていつも行列のできる超人気店のラーメン屋さんです！美味しいとお勧めされたワンタン麺を注文！スープを一口。はい、しっかり醤油の効いたあっさりの中にも旨みたっぷりのスープで、麺は中太ちぢれ麺でスープによく絡みます。またワンタンはモチ・フリ・ツルの三拍子で食べ応え満点♪ドストライクの美味しいラーメンでした！何より店員さんが皆さん明るく素敵な方ばかりでした♪またお邪魔します！！ごちそうさまでした！！

### ともみのサテレビジョン

最近、撮り溜めているドラマが多く、子供にいつ消すのかと、どやされている阿部です。今月は、「火災捜査官、紅蓮次郎」を紹介いたします。船越英一郎さん主演のサスペンスドラマ。手に汗握るシーンがまたいいものです！！

