

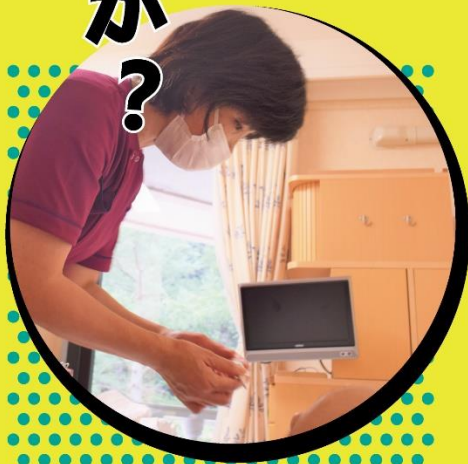
募集職種は2面にGO!!

未経験者  
大歓迎

働く仲間

大募集

一緒に  
お仕事  
しませんか?



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. 229  
令和 5 年  
10 月号

働く仲間を募集しております。開業して以来  
働きやすい職場づくりに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  
お気軽にお問い合わせください。  
無資格者も歓迎いたします。

医療法人ケアテル

資格がなくても働ける職種もあります!! 未経験者も大歓迎!!

・正社員登用・社会保険完備・昇給制度あり・賞与あり

まずは一度  
お電話ください!!

☎ 0242-66-3500

# 募集内容

## 正看護師／准看護師

想定年収 400～500 万円

(月給) 266,000 円～ 330,000 円  
 [資格手当] 10,000 円～ 15,000 円  
 [夜勤手当] 8,000 円/1回あたり  
 [通勤手当] 上限 31,600 円  
 [賞与] 年 2 回 計 3.0 ヶ月分  
 [昇給] 年 1 回 6 月  
 [休日] 年間休日 105 日 シフト制  
 [勤務時間]  
 日勤 8:30 ～ 17:00  
 遅番 10:00 ～ 18:30  
 夜勤 16:30 ～ 09:30

[その他]

社会保険制度完備／退職金あり

※ご家庭の状況等によるシフト調整のご相談にも  
 応じます。また、給与についても前職等のご経  
 験などもお伺いし、増額のご相談も可能です。

## 介護員

想定年収 300～360 万円

(月給) 172,650 円～ 201,650 円  
 [資格手当] 10,000 円※介護福祉士  
 [夜勤手当] 5,000 円/1回あたり  
 [通勤手当] 上限 31,600 円  
 [賞与] 年 2 回 計 3.0 ヶ月分  
 [昇給] 年 1 回 6 月  
 [休日] 年間休日 105 日 シフト制  
 [勤務時間]  
 日勤 8:30 ～ 17:00  
 早番 7:00 ～ 15:30  
 遅番 11:30 ～ 20:00  
 夜勤 16:30 ～ 09:30

[その他]

社会保険制度完備／退職金あり

※ご家庭の状況等によるシフト調整のご相談にも  
 応じます。また、給与についても前職等のご経  
 験などもお伺いし、増額のご相談も可能です。

## 管理栄養士

想定年収 330～400 万円

(月給) 220,000 円～ 260,000 円  
 [資格手当] 20,000 円  
 [通勤手当] 上限 31,600 円  
 [賞与] 年 2 回 計 3.0 ヶ月分  
 [昇給] 年 1 回 6 月  
 [休日] 年間休日 105 日  
 土・日・祝日 その他法人カレンダーによる  
 [勤務時間]  
 日勤 8:30 ～ 17:00

[その他]

社会保険制度完備／退職金あり

※ご家庭の状況等によるシフト調整のご相談にも  
 応じます。また、給与についても前職等のご経  
 験などもお伺いし、増額のご相談も可能です。

## ～私たちが ケアテル ～ 「職員の声」



介護福祉士の五十嵐留美です。今年で入社 17 年目になりました。私は、車いすでご入所されたご利用者様が、歩けるようになったり“できない”から“できる”へのお手伝いをさせて頂くことにやりがいを感じています。子育てをしながら仕事をしていますが、急な休みにも対応頂ける働きやすい職場です。

私は、入社して 2 年目になる柔道整復師の小野潤也と申します。初めは、介護という仕事の右左もわからないまま入社をしました。先輩方には、時には厳しく、時には優しく介護という仕事のノウハウを教えて頂き今に至っております。毎日新しい発見があり、ご利用者様も職員も笑顔が絶えない職場です。



## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 睡眠でより健康に!!

Point  
1

#### 睡眠は健康回復のチャンス

人間の体の機能は、体内時計によってコントロールされています。自立神経も、活動的な日中は交感神経が、睡眠タイムの夜は副交感神経が優位になります。ところが睡眠がとれず、夜更かしをすると体内リズムが乱れて自律神経のバランスも崩れてしまいます。睡眠を十分に取れないことは、血行不良を起こしたり内臓の機能低下を招くきっかけになってしまいます。



Point  
2

#### 快眠睡眠をとるには?

##### 《自分を寝る体制に導く》

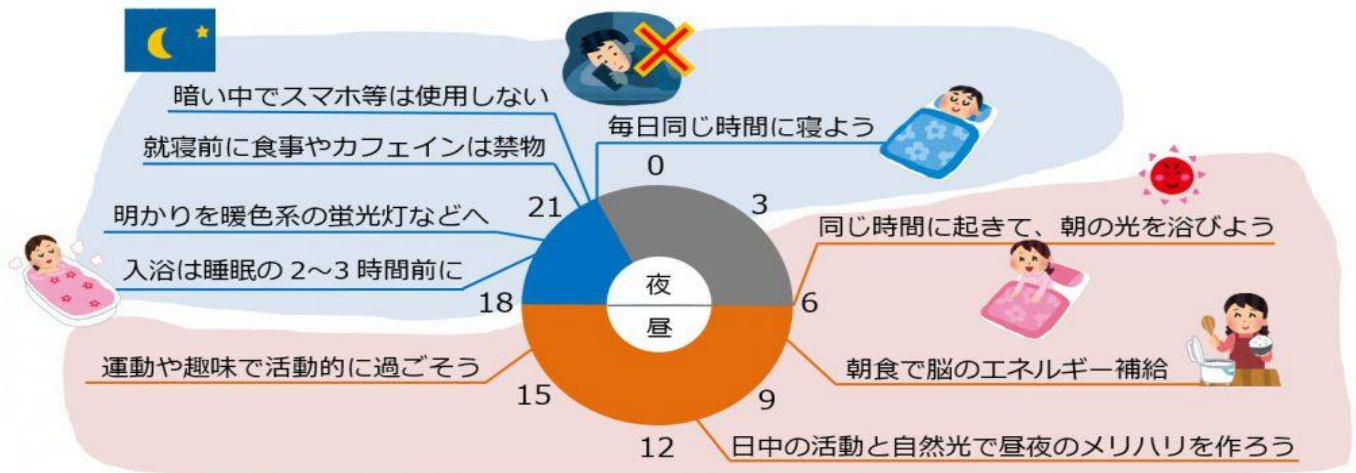
ベッドに仰向けに寝て、まず、「右手が重い」と心の中で唱えます。重く感じたら、次は左手を行います。同様にして、右足、左足と、順にそれぞれが重くなっていくイメージをします。副交感神経が優位に切り替わり、ラクに入眠できるはずです。

##### 《部屋の環境をと整える》

真つ暗よりも、ほの暗いくらいがベストです。また、単調な音楽をかすかに聞き取れる程度のボリュームでかけておくのもおすすめです。

##### 《睡眠前のタブー》

寝る直前に熱いお風呂に入ると、神経が緊張するので逆効果になります。深夜の食事、内臓に負担がかかります。また、アルコールは寝つきをよくするといわれていますが、睡眠が浅くなってしまいうのでほどほどにしたほうがよさそうですね。



## 味のさんぽ道

### 「やとつも」

イモ類の中で特にカロリーが低くヘルシー。カリウムが多く、余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧の改善に役に立ちます。独特のぬめりは、ムチンとガラクトタンという水溶性食物繊維です。ムチンは、胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトタンは腸の働きを活性化にし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされます。プチ情報ですが、さといもを洗った後、乾かしてから皮をむくと、ぬめりが出にくく、手がかゆくなりません。



介護老人保健施設ケアテル猪苗代

地域貢献活動



去る、九月十五日に、地域貢献活動として、会津若松市高塚地区に訪問させて頂きました。以前も足を運ばせて頂きましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で約四年ぶりの訪問となりました。今回は、作業療法として「メガホン」づくりを行いました。皆様真剣に取り組みまれました。ありがとうございました。



レッツ！リハビリ講座

理学療法とはなんでしょう

理学療法士及び作業療法士法では、理学療法とは「身体に障害のある者に対し主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行なわせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることをいう」と定義されています。身体に何らかの障害が生じた方に対し、基本的な動作や歩行や日常生活動作などの運動機能や動作能力の回復を図り、在宅生活への復帰や仕事・スポーツ活動への復帰を目指します。その方法としては、運動療法、物理療法、呼吸理学療法などがあります。今回は運動療法について学んでいきましょう。



森の小人たち

今回紹介する小人は、新田真乃宥（にった しんのすけ）くんです。真乃宥くんはおめめが大きくていつもニコニコです。足の力が強くて声も大きく、活発な一面も見られるようになってきました。少しずつずりばいも早くなり、今ではお部屋中を高速移動しています😊色々なことができるようになります、ご飯もたくさん食べられるようになった真乃宥くん、これからの成長がとても楽しみです！



ミニテル保育園  
にった しんのすけ  
新田 真乃宥くん

編集後記

十月に入り、ようやく過ごしやすい季節になってきました。私は息子とキャンプに行つて、料理をしたり焚火を楽しんだりしています。男同士の時間も楽しいものです。大和田