



# ケアテル通所リハビリテーション HALLOWEEN

通所リハビリテーションセンターでは十月三十日にハロウィンイベントを開催しました。スーパーマリオのキャラクターに扮した職員のダンスからスタートし大盛り上がり開幕となりました。ハロウィンといえば仮装！ということで利用者様にもマントと帽子を手作り頂きました。ご昼食は特製ハロウィンランチをお召し上がりいただきイベントを楽しくお過ごしになられました。通所リハビリテーションセンターでは今後も新たなイベントを随時開催致します。皆様のご利用お待ちしております。



## 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. 229  
令和5年  
11月号



手作りマント・帽子上手にできました♪



職員、渾身のダンス♪



笑顔が素敵です♡

特製おぼけバーガー!!  
ハンバーグが特に大好評でした



# 介護老人保健施設ケアテル猪苗代 ～避難訓練～

日頃は、当法人の運営に際しまして多大なるご協力を賜り誠にありがとうございます。先日介護老人保健施設ケアテル猪苗代において避難訓練を行いました。介護老人保健施設では年2回以上の防災訓練が義務付けられています。最近、地震や豪雨等、災害に対する報道が決して珍しいものではなくなっております。当施設におきましても水や食料の備蓄、非常電源の確保など行政の指示に基づき進めております。いざというときには職員一人ひとりがしっかり役割を認識し設備の使い方、業務分担をしっかりと遂行できるよう、日々意識を常に持ちご利用者様へしっかり寄り添った支援をしてまいります。



## 運動療法とはなんでしょう



**レッツ！リハビリ講座**

運動療法とは障害や疾患の治療や予防の為に運動を活用することです。成人病のなかでも生活習慣病と呼ばれる糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性疾患等の発生の重要な要因として運動不足が明らかになってきています。このため従来の薬物療法に加えて食事療法と運動療法の重要性が高まっています。運動療法の種類にはウォーキングや水泳などの有酸素運動、筋肉に抵抗をかける動作を繰り返すダンベルやマシンを用いたトレーニング、ストレッチなどがあります。運動療法の目的として活動的に日常生活を送り生活の質を高めること、健康寿命を延ばすこと、生活習慣病や肥満の予防、改善を図ること、ストレスの発散やリラクゼーション効果を得て心の健康を保つことなどを目的としています。手軽にできることから始めてみ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、高埜稀央（たかの れお）くんです。稀央くんは、9月からミニテル保育園に入園したお友達です。入園したばかりの頃はママと離れるのが寂しくて泣いていることが多かった稀央くんも少しずつ園やお友達に慣れ今ではニコニコ笑顔をとくさん見せてくれるようになりました。お名前を呼ばれるとお返事も出来るようになりました♡



ミニテル保育園

たかの 高埜 稀央くん

## 編集後記

磐梯山の紅葉も色づき、少しずつ冬の訪れを感じる今日この頃です。各地で熊被害が相次いでますが、この寒さとともに熊さんの早めの冬眠を願いたいばかりです。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

インフルエンザにご注意！

今年度における

インフルエンザの特徴

2023年春には例年とは異なる季節外れのインフルエンザが流行し10月頃からも徐々に増え始め現在各地で猛威を振るっております。冬から2024年にかけても流行が予測されておりインフルエンザの型に基づいて、次の4株がワクチン製造株として認定されました。



- ・A型(H1N1) 亜型
- ・A型(香港型)
- ・B型(山形系統)
- ・B型(ビクトリア計系統)

### インフルエンザの症状

インフルエンザウイルスに感染後1〜3日間程度の潜伏期間を経て、次の症状が現れます。

- 38℃以上の高熱
- 頭痛
- 全身倦怠感
- 筋肉痛
- 関節痛
- 胃腸症状



これらの症状は突然現れることが特徴的となっています。これらの症状に続いて咳や鼻水などの症状が現れ個人差はありますが1週間程度で軽快します。



### インフルエンザの治療法

抗インフルエンザ薬を使用します。発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用することで発熱の持続期間が1〜2日程度短

くなります。48時間以上経過してから服用しても、十分な効果は期待できません。

### インフルエンザのワクチン

ワクチン接種から効果が現れるまでの期間には個人差がありますが、通常は約2週間かかります。効果の持続期間は約5ヶ月とされています。



### インフルエンザの予防法

- 手洗いうがい
- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- こまめな換気
- 適切な湿度



また、インフルエンザが流行している時期は、繁華街への外出は控えましょう。

## 味のさんぽ道

### 「白菜」

白菜は味にクセがなく加熱する事でうまみや甘みが増し、鍋料理に欠かせない冬野菜の代表格です。白菜の食物繊維は軟らかく消化も良いです。おすすめの調理法として炒め物や煮物なら食感の良い外側を利用して、生で食べるなら甘みの強い内側をといわけてはいかがでしょうか。白菜の選び方は巻きがしっかりとずしりと重いものを選びましょう。カットされているものは切り口が盛り上がっていないものが新鮮です。保存方法はカットされたものは切り口にピタリとラップをかけた冷蔵庫の野菜室へ保管しましょう。



# 職員急募

## 正社員 介護員

想定年収 300万円～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カ月分  
 (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 16:30～9:30  
 (その他)  
 社会保険制度完備/退職金あり



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まいりました。当法人では医療、介護、保育事業を展開しており、様々な職種がございます。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・未経験者も歓迎いたします。様々な分野で活躍出来る方をお待ちしております。

## 正社員 看護師/准看護師

想定年収 400万円～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カ月分  
 (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 16:30～9:30  
 (その他)  
 社会保険制度完備/退職金あり



## 正社員 保育士

想定年収 290万円～350万円  
 (月給) 193,000円～233,000円  
 (資格手当) 3,000円  
 (通勤手当) 上限 31,600円  
 (賞与) 年2回 計3.0カ月分  
 (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 7:30～16:00  
 遅番 10:00～18:30  
 (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の調整のご相談にも応じます。また、給与につきましても前職等のご経験等もお伺いし、増額のご相談も可能です。

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