

# あなたとの出会いのおかげで幸寿 九十歳を迎えることができました

## 人を選ぶということは 人生最大の芸術である！

医療法人ケアテル  
最高経営責任者  
鈴木 長治 挨拶



昭和48年11月、リステルホテルズ第1号店を福島県猪苗代町に開業。その後、国内3店舗、カナダに2店舗と拡大、更に猪苗代にモーグルの世界大会を開くスキー場やハーブ園をオープンさせ、観光業に全精力を注ぎ込んで参りました。

血気盛んに取り組んだ私も歳を重ね、日本の高齢化問題に目を向けることとなります。それまでの老人施設は「汚い」「臭い」という負のイメージが強く、人生の先輩である方々が過ごすには、余りにも耐え難いものと感じていました。自分がこれまで育んできたノウハウを生かした快適な施設を提供出来ないだろうか？そう考えて生まれたコンセプトが、ホテルのクオリティとサービスを兼ね備えた「ケアテル (care+hotel)」というものでした。

観光業を長男に譲り、医療界の様々なハードルを乗り越え、平成13年に医療法人を設立。その後、人工透析センターを兼ね備えた介護老人保健施設「ケアテル猪苗代」、デイサービスセンター「ハーブの園 猪苗代」と「ハーブの園 会津若松」、介護付有料老人ホーム「ケアテル吾妻苑」を開所して参りました。今でこそ居住性は介護施設でも当たり前のこととされていますが、ケアテル開設当初は斬新と捉えていただき、数年で2,000名もの見学の方がおみえになりました。また、お子様を持つ職員の為に保育施設「ミニテル保育園」を新設。結果として待機児童問題にも関わることに。

医療と介護に取り組み早25年。今後も皆様のご支援を賜りつつ、社会貢献の一端を担えればと決意を新たにしております。

# 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.224  
令和5年  
4月号



最高経営責任者  
鈴木 長治 専務理事

リステルグループ  
鈴木 裕久 社長

館プロ所属、俳優館ひろし様よりお祝いの胡蝶蘭を頂きました。  
心より感謝申し上げます。



### 令和5年度新入職員紹介

介護福祉士

吉武 信よしたけ まこと



◎ホテルマンを務めた経験があります。親切丁寧が私のモットーです。ホテルのような接客で、ご利用様に喜んで頂ける様に頑張ります。よろしく願いいたします。

歯科衛生士・  
介護員 星 朋美ほしともみ



◎四月一日からケアテル猪苗代で働かせて頂きます。歯科衛生士としての分野をいかし、介護職は初めての経験ではありますがご利用者様が快適に過ごせますよう日々努力してまいります。

柔道整復師

安部 湧大あべ ゆうだい



◎四月から入職しました柔道整復師の安部 湧大です。若さを生かして元気よく一生懸命頑張ります。一日でも早くご利用者様のお名前とお顔を覚えていきたいと思えます。

保育士 佐藤 さおり



◎保育士の経験を活かし、明るく元気にミニテル保育園で頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

保育士 高橋 未侑たかはし みゆ



◎今年から保育士1年目として働かせて頂きます。まだまだ経験不足で分からない事が多いですが、子ども達と一緒に成長していきたいです。

レントゲン技師 金田 智樹かねた ともき



◎レントゲン技師の金田智樹と申します。少しでも早く戦力になれるように力を尽くして仕事に取り組んで参ります。

事務員 伊藤 遥菜いとう はるな



◎事務員として採用頂きました。1日でも早く仕事を覚えご利用者様のお役に立てるよう精進いたします。よろしく願いいたします。

### 森の小人たち

今回紹介する小人は、高山 楓恋（たかやま かれん）ちゃんです。かれんちゃんは昨年の一〇月からミニテルに入園したお友達です。初めての保育園で緊張した様子のかれんちゃんでしたが、先生やお友達と楽しく過ごせるようになってからは可愛らしい笑顔で、元気いっぱいのかれんちゃんです☆4月からドワーフクラスになるかれんちゃん。どんなお姉さんになるのか、楽しみです。



ミニテル保育園  
高山 楓恋ちゃん

### 編集後記

ポカポカ陽気が続いていて、春がきたなあ  
と実感する今日この頃。春と言えば…お花  
見！今年是最速の開花宣言もあり、早くお花  
見をしなければと思っております。渡部。

# マリアだより

## 診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 食物繊維について

きちんと「食物繊維」を摂っていますか？

「便秘予防にいい」といわれる食物繊維。食物繊維は便秘予防に良いだけではありません。

食物繊維のこともっと知って、効率よく摂ることで健康な毎日を目指しましょう！

食物繊維は一日何グラム補えばいいの？

一日当たり男性 21g以上

女性 18g以上



穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類（エビやカニ）の殻など

#### 特製

#### ・保水性

胃や腸で水分を吸着して大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし便通を促進します。

#### ・繊維状、蜂の巣状、へちま状

よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ顎（あご）の発育を促すことで、歯並びを良くします。

#### ・発酵性

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて町内環境がよくなり、整腸効果があります。



## 便秘があるときの食事のポイント

便秘の原因はがん治療の副作用の他、気づかない精神的なストレスによって消化管の運動機能が低下することや、腹水による消化管運動の低下などさまざまです。生活リズムの是正や、食事で改善する場合があります。

十分な水分を摂りましょう。



ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や適度な食物繊維を摂りましょう。



適度な油脂は便を軟らかくする役割があります。



#### 摂り過ぎに注意

一部の鎮痛薬を使用中等などには、こんにやくやきのこ、海藻などの摂り過ぎによって腸を詰まらせる要因になることもありますので、注意しましょう。



# 新卒の方も大歓迎！

## 私たちと一緒に働いてみませんか？

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。また、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。また、実務経験が3年以上で介護福祉士実務者研修終了の要件を満たせば国家資格「介護福祉士」の受験資格が得られます。他にも医療・福祉と様々な分野で活躍出来る方をお待ちしております。

- ・ 保育士（1名）
- ・ 看護師（1名）
- ・ 介護士（若干名）
- ・ 栄養士（1名）

☎0242・66・3500

人事担当…古川

医療法人ケアテルのホームページから施設情報を見れますので、ぜひご覧ください！

医療法人ケアテル

検索

動画も配信



# 脳のトレーニングで

## 認知予防！

高齢化が進む中、認知症は年々増加しています。認知機能の低下は四十代からあらわれはじめます。

脳トレとは、さまざまな問題を解きながら頭の体操をすることです。考えることで、脳の働きが活性化され老若男女問わず楽しむことができます。



ゲームやパズルを行うことで、同時に複数のことを処理する能力を鍛えることができ、高齢者の認知機能を高めることにつながります。友人や家族などと時間を共有しながら脳トレを行うことにより、楽しみながら考えたり思い出したりすることで脳が刺激されて認知症の予防効果を与えることが可能です。

# 味のさんぽ道

## 「新たまねぎ」

新玉ねぎは収穫後すぐに出荷するため、通常の玉ねぎよりも皮が薄いのが特徴です。玉ねぎの香りや辛味成分は、硫化アリルというもので血液をサラサラにしてくれる効果などが期待できます。しかし硫化アリルは熱と水に弱いので、生で食べることをおすすめします。薄くスライスし、水に浸さずサラダなどで食べるのが美味しい食べ方です。

