

# 手工芸クラブ 「クリスマスリース作り」



クリスマスリース作りの様子。皆さん真剣です！



完成品！どれも個性的です！



皆さんの笑い声が絶えませんでした！



交流ホールには 4m近くのツリーが登場

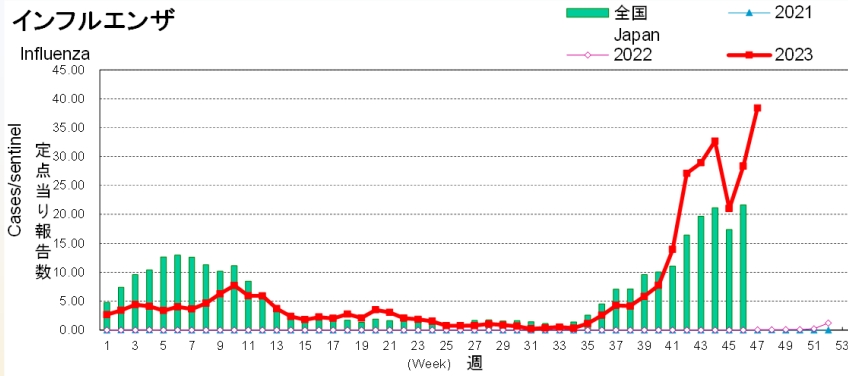
十二月に入り、ちまたではクリスマスムード一色になってきました。ケアテル猪苗代でも手工芸クラブとして「クリスマスリース」作りを始めました。ご利用者様お一人お一人思い思いの作品を作られておりました。十二月後半には、空きビンを使用したかわいいスノードーム作りも予定しております。今年の残すところ1カ月を切りました。今年最後にご利用者様には最高の思い出を作って頂けため職員一丸となりサービスを提供して参ります。今後も、様々なクラブ活動を実施して参りたいと思います。

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.230  
令和5年  
12月号

インフルエンザ



# インフルエンザ 特別警報発令中

現在福島県内で、インフルエンザ特別警報が発令されています。定点報告で三十名を超えますと「警報」となり、現在福島県では四十名を超える勢いです。高熱、倦怠感、咳、頭痛といった様々な症状が発症します。一刻も早く終息することができるように手洗い、うがい、マスクの着用といった感染対策の継続を行っていきましょう。当事業所も、職員の検温問診を行い感染予防に努めております。

定点当たりの報告数

保健所	第44週	第45週	第46週	第47週
福島市	24.33	15.33	18.33	33.50
県北	40.22	25.44	32.44	46.44
郡山市	27.54	21.31	38.69	55.69
県中	10.44	12.11	20.33	32.00
県南	31.14	21.29	39.29	39.57
会津	58.20	26.60	32.30	36.80
南会津	13.67	5.67	19.33	26.33
相双	40.00	25.50	16.17	19.67
いわき市	37.77	25.92	28.77	36.38
県全体	32.66	20.99	28.35	38.38

最新のインフルエンザの流行状況についてはこちら「PDFファイル」/764KB

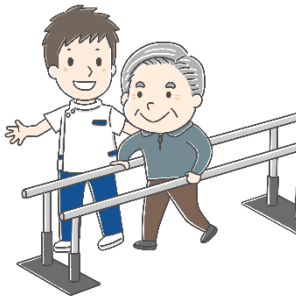
＜参考：インフルエンザの流行レベル＞  
 流行開始：定点当たり報告数 1.0  
 注意報：定点当たり報告数 10.0  
 警報：定点当たり報告数 30.0

※福島県ホームページより引用

## 介護老人保健施設の役割

### その1 リハビリテーション施設

介護老人保健施設は、リハビリを目的とした入所施設です。特別養護老人ホームや有料老人ホームは、一人暮らしに対応する不安や重度な方でも対応できる介護サービスを保証された施設ですが、介護老人保健施設は入居しながらリハビリがあります。理学療法士や作業療法士等のリハビリ専門職が常駐しており、専門的視点で個別のリハビリ計画が立てられて機能訓練を提供します。理学療法に用いられる医療機器や、リハビリのための器具、自宅を模したリハビリ内容が用いられます。



## 森の小人たち

今回紹介する小人は、笹岡 壮介（ささおか そうすけ）くんです。壮介くんは、入園した頃はハイハイをしていましたが、今では歩くことができますようにになりました。つかまり立ちを一生懸命お部屋で練習して、ゆっくと歩けるようになります。楽しそうにニコニコ笑顔で歩いています。ご飯もパクパク食べて身長もぐっと伸びて、一段とお兄さんになった壮介くん。これからもお友だちと仲良く、楽しく過ごしましょうね



ミニテル保育園

ささおか そうすけ  
 笹岡 壮介くん

### 編集後記

残すところ1カ月を切りました。皆様にとってどのような一年でしたでしょうか。来年は更に良いサービスを提供できるよう邁進してまいります。大和田

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 風邪予防・免疫力アップ

風邪や感染症からまぬがれる  
(免れる) 力! 免疫力!  
《免疫力を高める方法》

#### ①腸内環境を整える

免疫細胞の70%は腸に存在すると言われています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることに繋がります。次の食品は腸内環境を整えるために有効です。

- ・善玉菌を増やす食品
- 味噌や納豆などの発酵食品

#### ②体温を上げる

体温を上げることで、血液めぐりが良くなり、免疫機能をつかさどる白血球が活性化されます。漢方の考え方では、寒い地で採れる食品は『陽生』といって、体を温める働きがあるそうです。

○免疫力を高める栄養素  
細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きを抗酸化作用といい、免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素を

- ・ヨーグルトや乳酸菌飲料
- ・善玉菌のエサとなるオリゴ糖
- オリゴ糖食品(特定保健用食品)
- ・食物繊維が豊富な野菜類
- 海藻類、きのこ類、穀類など

(腸内細菌のバランスを整える)

含む食材をとることがおすすめです。

・ビタミンA  
油と一緒にとることで吸収力が高まります。

・ビタミンC  
1度に沢山とっても、余った分は排出されるため、3回の食事に分けてとりましょう。

・ビタミンE  
ビタミンA、Cと一緒にとると、相乗効果で作用が高まります。

しっかり食べて  
免疫力UP



### 味のさんぽ道

#### 「小松菜」

小松菜は一年中出回っている野菜ですが、旬は冬です。耐寒性があり、霜にあたることで甘みが増し、おいしさも増します。また、ベータカロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、カルシウムなどの栄養がたっぷりです。丈夫な体作りを手助けしてくれるカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれていると言われています。また、小松菜はアクが少ないため、下茹でが不要で食べやすい野菜です。油炒めをしたり、おひたしにしたりと使い勝手がよく、冬の食卓におすすめの食材です。



# 通所リハビリテーション 「キャンプ体験⑧」



大和田パーベキュー監修  
**キャンプ体験⑧**  
11月8日(水)開催!

ディスクゴルフを体験しよう!!  
オリジナルティッシュカバー作り!  
男キャンプ飯もお楽しみに!

**男のキャンプ飯**  
＜秋の中華編＞

- キノコどっさり男塩だれ焼きそば
- 手作りビッグ餃子
- 麻婆風ピリ辛スープ
- 春雨サラダ などなど。。

大和田パーベキュー



ディスクゴルフ初体験!!



テントの中からカラオケ大会!!



オリジナルティッシュカバー!!

去る11月8日に通所リハビリテーションにて、キャンプ体験のイベントが開催されました。なんと今回で8回目の開催となります。手作りオリジナルティッシュカバーやディスクゴルフなど、アウトドア体験が盛りだくさんです。毎月開催のイベントです。皆様のご参加をお待ちしております。