

マリアだより健康特集 vol.01

尿の状態気になりませんか？



泡立ちは健康な人でも起こります

尿が泡立つことは、一般的には健康な人でも起こりえる現象です。

尿には「ウロビリノーゲン」という泡立たせる物質が含まれていて、尿の勢いが強いとトイレの水に注がれたときに泡立つことがあります。ただし、以下の点に注意が必要です。

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.238
令和6年
9月号

消えにくい



尿の泡がなかなか消えない場合、尿に蛋白や糖が通常より多く含まれている可能性があります。これは病気の可能性があるため、受診して尿検査を受けることをおすすめします。

記事編集



看護課長
松下正利

普段何気ない生活のなかで、気になる事がたくさんあると思います。医療的な視点で皆様のためになる情報を今後も発信していきたいと思います。

当マリアクリニックでも、診察はもちろん、各種検査も実施することが可能です。お気軽にお問い合わせください。

一過性は問題なし

一時的に大量の糖質を摂取したり激しい運動後は、尿の泡立ちが目立つことがあります。これは一過性で問題ありません。

朝も気になる

朝の尿の泡立ちは脱水症が原因と考えられます。水分を意識的に摂るよう心がけましょう。

もしおしっこの泡が気になる場合は、医師の診察を受けて適切な対処を行いましょう。

マリアクリニック

福島県耶麻郡猪苗代町大字川桁字元寺2403番地1
TEL 0242-66-3500



ケアテル猪苗代



マリアクリニック



医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町大字川桁字元寺 2403 番地 1

TEL0242-66-3030 FAX0242-66-3501



妖精のゆうびん屋さん

ミニテル保育園 こびとのチャペル



さよならプール遊び



6月下旬から始まったプール遊びですが、8月をもって終了。
今年は暑い夏が続きました。子供たちもプールで遊ぶ機会が多く
水遊びを通して心も体も成長しました！

潤子のグルメ旅

かき氷よりソフトクリーム派の園長五十嵐です。
先日、山形県上山市にある『中條屋』さんに行ってきました。一押しは何
と言っても天ぷら饅頭ソフト黒蜜きなこ・饅頭屋
さんなので餡子も絶品！
こし餡の上品な甘みと黒
蜜きなこが絡み合うハー
モニー。是非、ご賞味下
さい。



避難訓練



こびとのチャペルでは毎月避難訓練
を行っております。8月は台風を想定
した内容。子供たちも真剣です！

ミニテル保育園 こびとのチャペル

福島県喜多方市豊川町一井字間々上580番地4 TEL080-6057-9991

ケアテル 森の名所

介護老人保健施設ケアテル猪苗代



虐待に関する知識のほか、報告連絡体制についても再度職員間で情報を共有しました。

虐待防止研修会

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、定期的に虐待防止に関する研修会を開催しております。今回は、動画を活用しながら虐待について職員一人一人が再認識を図る目的で開催しました。

阿部の健康の虎の巻

支援相談員の阿部です！！

みなさん！朝起きた時、顔がむくんでいる。

足がむくんで靴下の痕が付いている。

そんな経験ありませんか？

そんな時のワンポイントアドバイス！

① 温かい飲み物で内臓を温める

② 湯船に浸かる（足湯もおすすめ）

手足を温めることで、血行をよくしてむくみ予防！

お風呂にゆっくり浸かるとストレスも軽減されます。

今夜は意識してお風呂に浸かってみてはいかがでしょうか。



介護老人保健施設ケアテル猪苗代

福島県耶麻郡猪苗代町大字川桁字元寺 2403 番地 1 TEL0242-66-3500

グッド・ライフ

通所リハビリテーション



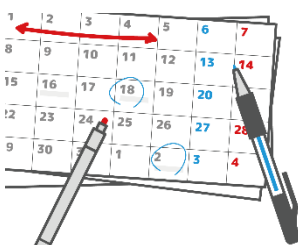
令和6年8月30日（金曜日）
長寿の秘訣！
大作戦⑭！！ 8月誕生会

- その一、健康ドリンクを飲むべし！
- その二、手先を動かすべし！ 手作り手帳カレンダー！
- その三、暑さをふきとばせ弁当を食うべし！
- その四、音楽を楽しむべし！ ピックバンド演奏会
- その五、巨大誕生日ケーキを食うべし！
- その六、誕生月の方も誕生月以外の方も参加するべし！
これが一番大事な長寿の秘訣なり！

介護老人保健施設ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション



その三 巨体誕生日ケーキを食うべし！



その五 手先を動かすべし！ 手作りカレンダーづくり！

長寿の秘訣大作戦

通所リハビリテーションでは、毎月お誕生月を迎えられる方に対し、「お誕生会」を実施しております。ご利用者様には、長寿の秘訣6か条をもとに、長生きをして頂くために様々な内容が盛り込まれています。



Season3

ワカコ飯



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。今回ご紹介するのは、郡山市にあります、麺や笑華さんのホタテ塩そばです！ずっと気になっていたこのお店。人気店だけあり待っているお客様も…お品書きの一番始めに書いてあるメニューに間違いなしということ注文！みなさんに伝わればありがたいのですが、このスープの澄んだことよ。あっさりのなかにもホタテの旨みがぎゅー！ストレート麺がスープによく絡みます。夢中で食べ切ってしまいました。スープも残すのが勿体無いほど…肥満のため我慢して残しました（笑）海鮮の旨み加わる美味しいラーメン、一度は食べる価値ありだと思います！ごちそうさまでした！！

支援相談員 鈴木 和佳子

郡山市
● 麺や笑華
さんでした！

介護老人保健施設ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション
福島県耶麻郡猪苗代町大字川桁字元寺 2403 番地 1 TEL0242-66-3500

minimini

ミニテル保育園



みんなで楽しもう

ミニテル夏祭り

8月8日に、「ミニテル夏祭り」が開催されました！！

📍 金魚すくい



職員お手製の金魚すくい。お母さんと一緒に楽しめたかな？

📍 ワニワニパニック



さあ！ちよっぴり怖いけど、ワニが出てきたら叩こう！

📍 スイカ割り大会



ルールはわかったかな？スイカを割るのはだ～れだ！？



📍 くじ引き



ドキドキ！何が当たるんだろう？

遊びにきてね！



事業所内保育事業 認可保育園

ミニテル保育園

福島県耶麻郡猪苗代町大字川桁字天王坂2413番地16

☎ 0242-66-3456

E-mail: minitel@caretel.jp

カーペンター's レター

デイサービスセンター「ハーブの園きたかた」^{その}



南国フェア

去る八月二十三日、南国フェアが開催されました。ハイビスカスフラワーボックス作りや、職員による歌と演奏など盛りだくさんの内容で行われました。昼食は、ハワイと沖縄のバイキングが提供され、ご利用者様は好きな料理をお好きなだけ召し上がられておりました。

MENU

<ハワイ>

フィッシュバーガー

アボガドサラダ

コーンポタージュ

<沖縄>

ジュシー 炊き込みご飯

ラフテー

ソーミンチャンプルー

フルーツ盛り合わせ



進也が深夜に読書します

オススメしたい一冊

今回はご利用者様からお勧めされた「三流シェフ」をご紹介します。貧しい家庭環境で育ちながらも、仕事は選ばずどんなものも引き受ける。何事においても一途に打ち込み続ける職人の凄さを感じさせる一冊です。成功者には努力あり。私も見習いたいと思います。



ケアテルデイサービスセンター ハーブの園きたかた

福島県喜多方市豊川町一井字間々上580番地4 TEL0241-23-5330

徒然日誌

♪ 瀬戸は～ 日暮れて～ 夕波小波～ ♪ 小柳ルミ子さんのデビュー曲です。
瀬戸内海の小さな島々と温暖な気候が目には浮かびます。私が一度行ってみたいところが
この瀬戸内海にあります小豆島です。香川県で一番大きいこの島は、素麺とオリーブの
島です。香川県といえうどんが有名ですが・・・小豆島の素麺はととてもとても美味し
いそうです。大きな割りばしで素麺どうしが付かないよう、1本1本剥がしていきま
す。その、手間を掛けた生素麺を是非食べたいと思っております。♪ 段々畑と～ さよ
ならするのよ～ ♪ 小豆島には千枚田という段々田があります。何とも良い風情です
ね。温暖な海を美味しい生素麺を食べて、千枚田を見る!! 何とか今年中には行きたいで
すね。詳しくはUチューブの高松旅をご参照の程、宜しくお願い致します。

医療法人ケアテル 中島



皆さんこんにちは。タケヒロックホームズ事件簿を担当しております、大和田雄大（タケヒロ）と申します。ここでは、私の身の回りで起こる様々な事件をお伝えしていくコーナーです。今年は暑い日が続きますね。もう9月というのに30度越えは当たり前です。そんな我が家では、74歳の父が、今年から虫よけの目的で玄関に蚊取り線香を毎日置いております。早朝から夜まで、、、戸は開けっ放しで、本当に虫よけ効果があるのか疑問を抱いておりました。そんなある日、階段横の壁に何者かが私を鋭い眼光でにらみついているではありませんか。そう、彼は“かまきり”。お互い静止し一発触発の緊張状態。すると、息子が登場し、「あ！かまきり。」といって、外に逃がしていました。
父さん、ずっと言わなかったけど、きっと戸を閉めたほうが虫よけ効果がある！

医療法人ケアテル 総務 大和田 雄大

Winding Road To WhiteHouse ～曲がりくねった道の上に 幸せが待っている～



デイサービスセンター「ハーブの園会津若松」



去る八月二十八日に「夏まつり」を開催いたしました。各種出店をはじめ、会津磐梯山総踊りも行われ、賑やかな一日となりました。

夏祭りを開催しました

新入職員を紹介します！



渡部 智奈美

わたなべ ちなみ

配属

ケアテルデイサービスセンターハーブの園 会津若松

職種

調理員

出身地

会津若松市

趣味

カフェ スイーツ巡り

自己PR

何事にもあきらめず最後まで取り組むことができるねばり強さが私の長所です。部活やコンクールに参加した際に、自分の苦手を感じる事がありましたが、持ち前のねばり強さで克服してきました。これから強みを活かし、美味しいと思っていただけるような、そんな料理を作っていきたいです。

抱負

少しでも早く仕事を覚え、スムーズに作業を行えるようになりたいです。利用者様に自分のことを覚えて頂き、積極的に交流も行っていきたいと思います。

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園会津若松

福島県会津若松市河東町八田字坂ノ上176番地1 TEL090-2367-0027

9時だヨ！全員集合

デイサービスセンター「ハーブの園猪苗代」



蓮の花見学ツアー

去る八月八日に、三城瀧にある長照寺の蓮の花を見に出掛けてきました。長照寺では境内に野口英世夫妻と両親の墓がひっそりとたたずんでいます。8月下旬頃から門前には、白や紅色の大輪の蓮の花が咲き誇り大きな一輪の花を咲かせる姿がとて神秘的です。お寺等で蓮の花や飾りなどを見かける様に蓮は仏教では極楽の花とされているからでしょうか。蓮の花は昼には閉じて朝になると再び開くので朝早い時間帯がおすすめです。



満里子の部屋

夏といえば夏祭り。大人になってもお祭りはワクワクするわね。ハーブの園猪苗代でも、輪投げやお菓子掴みなど、様々なお店をしてお利用者様と楽しんだわ。
あー、私の夏もこれで終りね。



ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代

福島県耶麻郡猪苗代町大字千代田字トヤガ崎38-1 TEL0242-62-5226