



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.242  
令和7年  
2月号

# 働く仲間を募集



仕事復帰や転職をお考えの方も歓迎します！！

■募集職種

介護員・看護師・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・柔道整復師・保育士・事務員

■勤務地

勤務地はご相談ください。(猪苗代町・会津若松市・喜多方市 事業所計10カ所)

■雇用形態

正社員から短時間パートまで雇用形態は様々です。お気軽にお問合せください。

■その他

◎社会保険完備、各種福利厚生、昇給制度あり、賞与あり(開設から20年間継続支給)

◎資格がなくても働ける職種もあります。未経験者も歓迎します。

急募

医療法人ケアテル

TEL 080-1859-5887

お問い合わせ E-mail:owada@caretel.jp

人事担当:大和田

# ケアテル 森の名所

介護老人保健施設ケアテル猪苗代

～潜在する力と在宅復帰の力～



介護の  
チカラ

チ  
カラ  
ラ



介護支援専門員 後藤

介護の場面においては様々な力（チカラ）が必要になりますが、令和7年はこの様々な力を毎月ご説明していきたいと思います。  
介護というと「やつてあげるもの。」と捉えがちですが、ご本人の中に潜在する能力を最大限發揮してもらい、日常生活の活動や質を高めることが本来の目的です。ですので、ご自分で取り組む事こそが一番重要で、その助力のためにサービスがあるのです。自分らしく生活できる環境探しや必要なサポートの準備がケアテル猪苗代で提供される在宅復帰サービスです。

介護の場面においては様々な力（チカラ）が必要になりますが、令和7年はこの様々な力を毎月ご説明していきたいと思います。

## 感染対策の基本をおさらい！

福島県内において、未だコロナ・インフルエンザなどの感染症が流行しております。当施設でも命を守るために感染対策を強化しているところです。

そこで今回は、感染対策の基本をもう一度振り返ってみたいと思います。まずは、「手洗い・うがい」「定期的な換気」「マスクの着用」ですね。また、食事においてもショウガやニンニク、納豆を取り入れることで免疫力を向上させる効果が期待できます。

※特に手洗いのときは洗う時間より流す時間を長くすると効果的！



## ひよっこ智美の健康の虎の巻 ①

食べ物がうまく飲み込めない状態のことを嚥下(えんげ)障害といい、飲み込みの機能は40歳代頃から徐々に衰えると言われています。チェック方法は簡単です！

『30秒で何回唾が飲み込めるか』 数えてみてください！！

・6回以上：問題なし ・5回以下：機能低下恐れあり ・3回以下：要注意



誤嚥予防には顔のマッサージや声を出すことが大切です。  
食事の前に1分間体操を取り入れることで、嚥下機能の向上が図れます。  
次回は1分間体操を詳しくご紹介していきます。



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

# グッド・ライフ

通所リハビリテーション



## 新春獅子舞に歓喜！ 初笑い続出！！



新春  
獅子舞

「邪氣払い」  
「疫病退散」



獅子舞が頭を噛むことには  
その人についた邪気を食べる  
という言い伝えがあります。

真実の口  
わしは真実を語るのみ。  
ご利用者様の声を聞くことができたのじや。



実演の天ぷらが好評！

「獅子舞、良かったのう  
ほほう。皆さんに、満足  
いただけたみたいで なに  
よりじや！」



Season3

会津若松市 麺屋一凜蘭

さんでした！！



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会津若松市にあります、麺屋一凜蘭さんの煮ぶたそばです！勿論背油トッピングで！昭和レトロな店内で待つこと数分♪麺はちぢれ麺。フリフリの背油がスープをまろやかにしていますね。麺とスープの相性バッチリ！このラーメンも私好みのラーメン。ラーメンって本当に奥深い食べ物です。大盛りは麺の量も2玉分でお腹はち切れそう！因みに塩ラーメンもスープが澄んで美味しいでしたよ♪寒い日に温かいラーメン。いいね…。ごちそうさまでした！！

ワカコ 飯

Vol. 6

通所リハビリテーションでは、リハビリを兼ねた四季折々の催しを毎月企画しております。今回は一月二十八日に行われた新年会と一月誕生日会のご紹介です。

始めにお食事は、お誕生会に合わせ赤飯を中心とする、旬の食材の揚げ物、焼き物などをお重にて提供させていただきました。また羽子板風船バレー大会では汗を流し活気に溢れ、普段のリハビリの成果を発揮されておられました。なかでも一番盛り上がりを見せたのは、職員による獅子舞の演舞で、笑い声と拍手が飛び交い、今年一年を明るく迎え入れることができた新年会となりました。



# マリアだより

## マリアクリニック

# 鼻水は1日にどのくらい出ている？ 色で風邪のレベルが分かる！

今時期、風邪真っ只中で鼻水が止まらない…という方もいらっしゃるでしょう。しかし、鼻水って、どれくらい出ているの？

普段鼻をかむ機会が少ない人でも、1日1リットル程度の鼻水は分泌されています。しかしその大半は喉を通って胃に降りていくため、気が付かないのです。

そんな鼻水は、実は大事な役割をもつてますのです。

鼻から吸い込んだ空気を加湿させる役割や、ウイルスやホコリが呼吸器官に侵入しないよう流し出す役割をもつてます。

また、鼻水の色で、風邪や健康状態の目安にもなります。

透明サラサラ・風邪ひき始め・アレルギー

白色粘り・風邪真っ只中

黄色・風邪のピーク～治りかけ

緑色・風邪治りかけ

黄色緑色ドロドロ臭い・副鼻腔炎

鼻水はズルズルと邪魔な存在だと思っていましたが…

人体に不要なものはひとつもないのですね。



# インフルエンザ 全国的に大流行

現在流行中のインフルエンザA型に加え、今後はさらにB型の増加も予想されます。

それぞれ、A型は比較的急に高い熱が出る、B型は嘔吐や下痢など、消化器症状が前面に出る傾向にあります。

今期は、インフルエンザ感染後に「肺炎」へと重症化するケースが増えていくので注意が必要です。

インフルエンザ感染後に咳が続く、息苦しさがある場合は、受診しましょう。



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 0242-66-2700

# 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」<sup>その</sup>



今年も団子さしに初市と新年から皆様とたくさんの楽しいイベントが行えました。季節を感じられる行事はとても大切なことですね。

団子さしでは、色とりどりの団子を作成し上へ上へと手を伸ばし、綺麗に飾る事が出来ました。年初めから皆様の笑顔に元気を沢山頂いて、素敵な一年の幕開けとなりました！！



ご自分の事、ご家族の事それぞれの思いを込めて絵馬を作成いたしました。

今年1年、皆様にとって笑顔が多く幸せを感じられる年になります様に(\*^\_^\*)福笑いでは「上～！違う右だべ～」と大きな声が飛び交い、大爆笑で楽しい時間をお過ごしいただきました。皆様の笑顔と笑い声。この盛り上がりが最高に幸せな時間だと感じる瞬間です。今年も1年沢山笑いましょう。♪笑う門には福来る♪

ケアテルティサービスセンター ハーブの園猪苗代 0242-62-5226

# Winding Road ~曲がりくねった道の上に To WhiteHouse 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」  
その  
所在地  
会津若松市



祝

## 100歳 おめでとうございます

長生きの秘訣は何ですか？

好き嫌いなく食べて  
よくよしない事!!

新年を迎え、1月5日にめでたく満100歳になられました!!

開所当初よりご利用頂き、いつも「ありがとうございます」と職員に優しい心遣いをしてくださります。裁縫が得意で笑顔が素敵な女性です。

### ～今月の作品～

新しい年がスタートし、  
令和7年もクラブ活動にて  
根気よく丁寧に、作品作り  
に励まれております!!  
壁飾りや絵馬の制作を行いました(^-^)



### ～新年会開催～

令和7年がスタートし、最初の  
イベントとして『新年会』を行いました。多くの笑顔  
溢れる1年になりますように願いを  
込め、余興にて笑点を行いました♪



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

# 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



ハーブの園きたかた魅力発信

♪第四号

## 自分で選べる

### おいしいご飯

ハーブの園きたかたでは、お食事を  
肉や魚料理、麺類、カレーなどの六種  
類のメニューの中から、毎日ご利用者  
様一人一人にお好きな料理を選んでい  
ただき提供をしております。「今日は  
何にしようかな?」と悩まれる方もい  
れば、「今日はこれ!」と即決される  
方も。自分で好きなものを選べることも  
食事の楽しみの一つですね!  
これからも食事の時間が楽しみとな  
るように工夫してまいります!

## 今月のベストフォト集!



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

# minimini

ミニテル保育園



## 正月恒例だんごさし



1月15日（水）に毎年恒例の伝統行事「団子さし」を行いました。

始めのお話し会では、団子さしの由来、だるまや小判など飾りの意味を学び、真剣な眼差しでお話を聞いていた子ども達でした。

1・2歳児クラスではお団子づくりに挑戦♪ だんご粉に食紅で3色に色付けし、「まるくなれ！！」と一生懸命にこねて丸める事が出来ました♪

茹で上がったカラフルなお団子に大興奮♪『1年間元気に過ごせますように』と願いを込めながら一つ一つ水木の枝に飾り付けをしました。



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 TEL0242-66-3500

# 妖精のゆうびんやさん

ミニテル保育園 こびとのチャペル



## 団子さし

1月15日（水）「団子さし」を行いました。団子さしについて話をした後、実際に子ども達も紙粘土でお団子作りを体験。「こうかな？こうかな？」と試行錯誤しながら丸めていました。その表情は真剣そのもの！上手に丸めることができると「できたー！」と、とっても嬉しそうです。最後はみんなで丸めたお団子を水木の枝に飾りました。今年も元気いっぱい過ごせますように・・・。



## 室内あそび

ピクシークラス【0歳児】さんは、タライに雪を集めてお部屋で雪遊びを楽しんでいます。雪の感触を楽しみ、冷たさにも慣れてきました♪



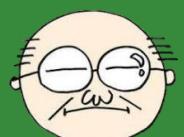
ミニテル保育園 こびとのチャペル

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

# 徒然日誌

わたくしの母親が高齢（89歳）で、歩くことが苦痛となって来ました。それを察して、兄妹が頻回に帰省してくれており、しばしば援助して貰っている今日この頃・・・。お礼に兄妹と両親で猪苗代町中ノ沢温泉に湯治に行って来ました。強酸性の硫黄泉で白色に濁った温泉でした。ゆった浸かって心も体もリフレッシュ。夜は会津の地元料理と猪苗代の地酒を堪能しました。帰りの車中は話がはずみました。たまのお出かけも良いものですね。明日から又頑張ります!!

医療法人ケアテル 中島 敏則



医療法人ケアテル  
福島県耶麻郡猪苗代町大字川柄字元寺 2403 番地 1  
TEL0242-66-3030 FAX0242-66-3501

