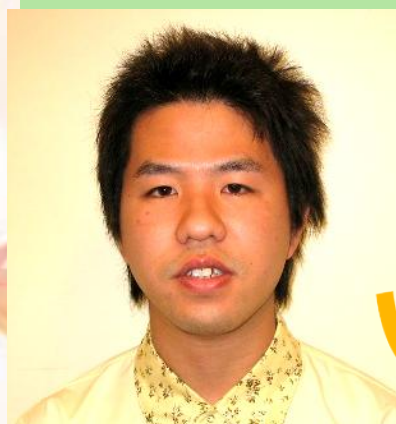


# ケアテル 職員から職員に



入社当時20歳



昔親しんだウクレレに再挑戦。

ご利用者様の前で披露できるよう特訓中です！



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.261  
令和8年  
9月号

## 自己紹介

私が医療法人ケアテルに入社して、今年で12年目を迎えました。初めは介護福祉士として「介護老人保健施設ケアテル猪苗代」に配属となり、その後は介護支援専門員として居宅介護支援事業所へ、そして現在は「ケアテルデイサービスセンター ハーブの園きたかた」の管理者として勤務しております。これまでの歩みの中で一貫して大切にしてきたのは、「ご利用者様ファースト」の想いです。私にとって、ご利用者様と一緒に過ごす時間は何よりの幸せです。管理者として事務業務を確実にこなすことも重要ですが、それ以上に「どうすればご利用者様に心から楽しんでいただけるか」「ケアテルを選んでよかったと感じていただけるか」を常に考えながら、日々のご支援に向き合っています。

## 趣味

- ・筋力トレーニング【おなかがでてきた】
- ・読書【おすすめ：覚悟の磨き方】

## 私の座右の銘

「一念通天」  
強い信念を持って一心に努力すれば、その思いは天に届き必ず成就する。その意味が好きで座右の銘にしています。

# 走走～わたしたち～

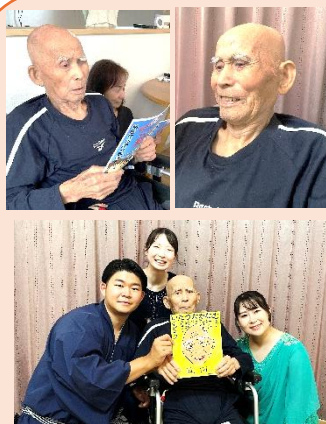


## 福祉用具貸与事業所 和やか 和やか名物！！「お家 de コンサート」開演です♪

お家 de コンサート

福祉用具貸与事業所 和やか

お家 de コンサートは、「ご自宅でも楽しめる時間、癒しの時間」をコンセプトにエンターテインメントサービスを始めました。  
癒かしい曲と一緒に皆さんが、ギターや笛をゆったり聴いたり、気分転換になるような、ほっとする時間をお届けします。



当事業所では、エンターテインメントサービス、その名も『お家 de コンサート』を開催しております。ご自宅へ訪問してご利用者様・ご家族様への日頃のご愛顧の感謝を歌に込めて表現するというものです。ご家族様からは「お父さんのこんな笑顔見たことない」などという喜びのお声もいただいております。ほっと一息、和やかな時間になることを願っています。



和やかメラ

杖の柄が素敵ね！と、お話しいただきました。笑顔が一番素敵です！

多点杖のご提供でした♪

郡山市桑野 大衆割烹料理山忠 さんでした！！

### Season4 Vol. 9 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、郡山市にあります大衆割烹料理山忠さんのあじから定食です！郡山市桑野付近で美味しいランチが食べられると聞いてやってきました！豊富なランチメニューから選ばれたのは、自分の好きが詰まったあじフライと唐揚げのダブル主役定食です！カラッと揚げたあじも鶏唐揚げも抜群に美味しい♪流石、人気店だけありますね！焼き魚も美味しそうでしたよ♪何度もお邪魔して違うものを食べてみたい(笑)ごちそうさまでした！

### 和やかファーム New ダイアリー 11 ページ目

4月の畑にそっと植えたじゃがいもが、初夏の陽ざしを浴びながらゆっくと育ち、ついに収穫の時を迎えました。

土の中から姿を見せたじゃがいもは、まるまるとした形で、まるで「待っていたよ」と微笑んでいるようです。掘り起こしたじゃがいもを手にとると、ひんやりとした土の温もりが残っていて、春からずっと大地の中で力をためてきたことが伝わってきました。まるでじゃがいもが「春からずっと頑張ってきたんだよ。ようやく食卓に行けるね」と語りかけているようでした。



福祉用具貸与事業所 和やか 福島県郡山市八山田三丁目4番地  
TEL 080-8200-2538 FAX 024-983-8454

# ケアテル 森の名所



## 介護老人保健施設ケアテル猪苗代

～手先の力～

暑い夏から、秋へと季節が変わります

介護の

チカラ



支援担当 佐藤

9月は、お月見とコスモスをモチーフにしたカレンダーを作成し、秋の訪れを感じています。お盆には、利用者様同士でご家族の話や地域の風習を語り合う場面が多く、穏やかな時間が流れました。また、甲子園の話題も盛り上がり、「若い力はすごいね」と笑顔が見られました。季節の変わり目でもあるため、体調に気を配りながら過ごしていただいております。

ひょっとこ智美  
からのお知らせ！③



## 医療・介護の要となる管理栄養士について

介護老人保健施設ケアテル猪苗代には管理栄養士がおり、利用者様一人ひとりの栄養状態を専門的に評価し、適切な栄養ケア計画を立案・実施することで、心身機能の維持回復と在宅復帰を支援する重要な役割を担っています。他職種と連携を図りつつ、食事提供の管理、食形態の調整、低栄養予防、衛生管理など多岐にわたる業務を行っております。ご相談等ございましたら、遠慮なくお声掛けください。

ベテランの知識と新人の積極性を活かし、  
ひょっとことともに、質の高い支援を目指しています！



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 TEL 0242-66-3030

# マリアだより

## マリアクリニック



### 9月は「健康増進普及月間」元気な秋を迎えましょう

生活習慣病の予防や重症化防止、健康寿命の延伸を目指し、国民一人一人の健康意識を高めるため、厚生労働省が9月を「健康増進普及月間」と定めています。

9月は季節の変わり目であり、夏バテや体調不良を感じている方も多いのではないのでしょうか。

この時期に、生活習慣を見直し体調を整えることで、秋から冬にかけての健康維持につながります。

### 寒暖差疲労と自律神経の乱れ

気温差が7℃以上になると、だるさ・頭痛・肩こり・不眠などの症状が出やすくなります。

- 予防法**
- ・脱ぎ着しやすい服装で体温調節
  - ・ぬるめの入浴（39～40℃）でリラックス
  - ・ビタミンB群・マグネシウムの摂取

#### ビタミンB群・マグネシウムの多い食品



### 秋バテと胃腸不良

夏の冷たい飲み物や冷房で胃腸が冷え、消化機能が低下し食欲不振・胃もたれ・下痢・便秘が増えます。

- 対策法**
- ・温かいスープや消化に優しい食事
  - ・発酵食品・食物繊維で腸内環境改善
  - ・朝の白湯で胃腸をやさしく刺激



### 健康増進のキーワード「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠」

### 健康診断・検診で「今の自分」をしっかりチェックしましょう。

#### ここでクイズ！！

第1問）寒暖の差で弱った胃腸を元気にして疲れも解消する野菜はどれでしょうか？

1. 山芋                      2. キュウリ                      3. トマト

**1. 山芋**      特にとろろにして食べるのがオススメです。

第2問）残暑による体調不良を改善する運動はどれでしょうか？

1. 散歩                      2. ジョギング                      3. 筋力トレーニング

**1. 散歩**      散歩やストレッチなどの軽い運動は、自律神経を整えるので体調不良を改善し睡眠の質も上げる効果があります。

第3問）9月は台風が多く気圧低くなることで「台風頭痛」になる可能性があります。台風頭痛の症状を和らげるにはどのようにすれば良いのでしょうか？

1. おでこを冷やす      2. 大声を出す                      3. 耳を温める

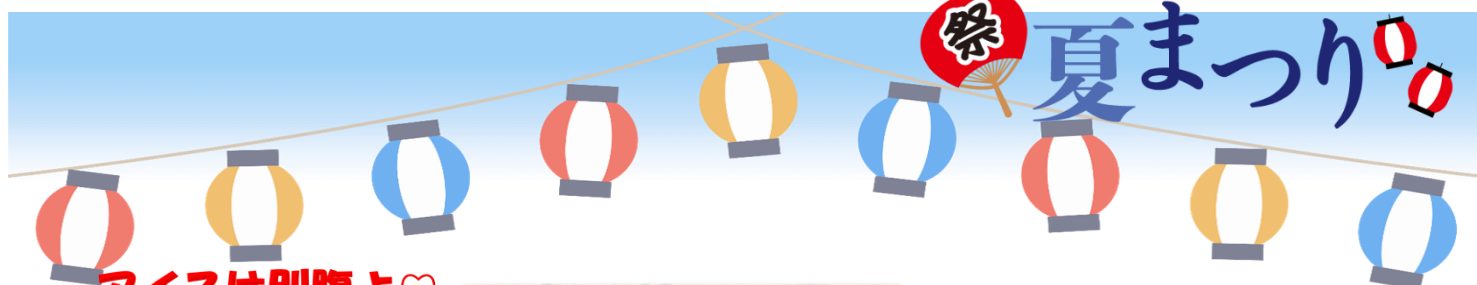
**3. 耳を温める**      台風が接近する前に頭痛になりそうだと感じたら、水で絞ったタオルを電子レンジで1分間温めて両耳に当てて下さい。頭痛だけではなく目眩や怠さなども和らぎます。

#### 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

# グッド・ライフ

## 通所リハビリテーション



アイスは別腹よ♡



かき氷早食い競争!!



みなさん顔が真剣です

今年の夏を締めくくるのは、通所リハビリテーション夏祭りです。通所リハビリならではの遊びを取り入れた遊ビリテーションで、昔懐かしいヨーヨー釣りにスイカ割り。ゲームに挑戦している方より周りで応援している方のほうが大盛り上がりでした。また、職員によるかき氷の早食い競争や祭りの最後は盆踊りで「会津磐梯山」を踊りました。みなさまのしなやかな踊りには驚きました。昼食は露店も出店し、焼きそばやたこ焼きなどお腹いっぱい食べられていました。

今月末で退職する柔道整復師の荒井さんの卒業式を行いました。

荒井さんはいつも丁寧で優しく、通所の人気者!! 最後に楽しい時間を一緒に過ごしたいと多くの利用者様にご参加いただきました。皆さまが作ったお花とメッセージをプレゼントさせていただきました。



荒井さんありがとうございました!!

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

TEL 090-6250-9974

# minimini

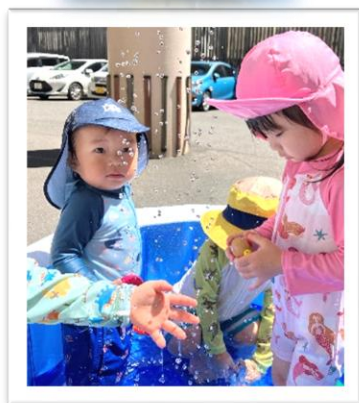
ミニテル保育園



## 水あそび



暑い日々が続いているなか、室内外で水遊びを楽しんでいます♪外ではケアテル猪苗代のスペースをお借りし、プールの中でスコップやペットボトルの手作りシャワーなどを使い、大はしゃぎする子ども達の笑い声が響いています🥰



## 野菜収穫体験



今年も農家さんご協力のもと、2歳児クラスでじゃがいもとトウモロコシの収穫体験をしました♪土の中から出てくる大きなじゃがいもや茎になっているトウモロコシを見て大興奮の子ども達💖自分の手で収穫し、普段なかなかできない貴重な体験をした1日となりました😊  
収穫した野菜は後日給食で美味しくいただきます🍴



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 ガーデンコート14階

TEL 080-2813-0336

# 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」



### ✧祝101歳✧

101歳のお誕生日、心よりおめでとうございます。

いつも私たちに愛と笑顔を届けてくださることに感謝します。ハーブの園史上最高齢のご利用者様になります。いつも笑顔を絶やさず職員に元気をくださいます。これからも一緒に楽しい時間を過ごさせてくださいね。

先日猪苗代でも大雨があり、熊本県の地震や水害など自然災害の多さを感じております。

ハーブの園猪苗代でも災害に備え、避難訓練や防災グッズの準備をしています。利用者様の安全を第一に防災対策に取り組んでいきます。



## 🍉ハーブの園猪苗代夏祭り開催☆



8月19日ハーブの園猪苗代夏祭りを開催致しました。恒例のカラオケ大会🎵 様々なゲームを行い、ゲームの最後はアームキャッチャーでお菓子のつかみ取り！5秒という短い時間でどれだけ取れたか…それは秘密です(#^.^#)

## 美也子のつぶやき…



実家の夏祭りに行ってきました。二日間にわたり行われ、とても賑やかです。子供が小さい時は仮装大会に毎年出場させ、良い思い出です♥

母、娘、孫。。。女4世代!(^^)!

帰りはフルーツピークスで珍しいチョコミントケーキをお土産に買って帰りました。お値段にびっくり(+\_+)!!

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

TEL 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<sup>その</sup>会津若松」

## スモールバンド



ハーブの園恒例、スモールバンドを開催しました!! 今月は演奏の他に「夏のおもしろものまね」と題し、職員のものまねを披露しました。そしてよさこい!! “多喜男のソーラン節” “よっちょれ” を披露させていただきました。皆様の「どっこいしょ! どっこいしょ!」のかけ声のおかげで盛り上がりました♪

## ～クラブ活動～

夏の楽しみと言えば「お祭り」という事で夏祭りの提灯を手作りしました! まず風船に新聞紙をはり、その上から和紙を貼り、そして最後に好きな色のお花紙を貼りました。貼っては乾かし、貼っては乾かしを繰り返しやっとなんと色鮮やかな提灯が完成しました!!



張り子で提灯

## ★機能訓練★ その4



柔道整復師“ゴットハンド静香”によるリラクゼーションですが、肩だけではなく、「腰が痛い」と言うご利用者様のご要望を受けベッド上でのリラクゼーションも行っております。ひとりひとりのご要望を聞きながら行わせていただいております。ぜひ、ご体験ください♪

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 TEL 090-2367-0027

# 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



縁日ごっこ



8月28日(金)、縁日ごっこを行いました。

たこ焼き屋・おもちゃ屋・魚釣り・くじ屋・ジュース屋等、子ども達が大好きなお店屋さんがいっぱい♪

「どれにしようかな？」と、ウキウキワクワクお買い物をし、縁日の雰囲気をつぶり味わいながら笑顔いっぱいの楽しい時間となりました。



## 日常のミニコマ ~Diary life~

### ★職員紹介★

8月より入職いたしました、佐藤 綾乃と申します。

今まで幼稚園、保育園で10年程幼稚園・保育教諭として勤めて参りました。小規模保育園での勤務は初めてですが、これまでの経験を活かしながら一人ひとりの気持ちに寄り添い、毎日元気いっぱい楽しく過ごしていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

保育士 さとう あやの  
佐藤 綾乃

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 TEL 080-6057-9991

# 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」



### 外出訓練 「カフェテラスわさび」

#### 「猫ねミュージアム」

「たくさん猫とおいしいスイーツに舌鼓!!」

今回の外出訓練は市内にあるカフェ「わさび」さんに伺いました。おしゃれな雰囲気の中で食器などにもこだわっており隣接している漆器店で作られているものを使用しています。またお店の中には桐のこで作られた猫の  
人形が様々な風景に配置されており、お祭りを楽しんでいる猫や学校で授業を受けている猫などを楽しむことができるミュージアムになっています。

今回はミュージアムを見学してから「わさび」さんでスイーツを堪能しました。メニューも豊富でクレープや山塩を使ったプリンなどなど。夏という事もあり利用者様にはかき氷が人気で様々な味を楽しまれていました。ランチメニューでは焼きカレーなどを楽しむことが出来ますので気になる方は是非食べに行ってみては!?



## ハーブな日常 Photo Diary



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

TEL 0241-23-5330

経営管理課  
恵美&成美の

# ○○に挑戦!

高台に位置するハーブの園会津若松の立地を生かして今年からテラス下の傾斜面にてレモンの栽培を始めました! 温暖化の影響で東北などの寒冷地でも日当たりや水はけがよい土地であればレモンが実るとのことです。

また、近年全国的に出没が増加し世間を騒がせている熊ですが、レモンの強い酸味と独特の香りが熊にとっては刺激が強く、レモンの木には近づいてこないとのこと。味や香りを楽しむだけでなく熊対策にもなるレモン。数年後にはハーブの園産レモンが収穫できることを願いながら、日々の成長を見守っていききたいと思います。



## 編集後記

## 成美のとある1日…

~Vol.5~

新婚旅行での楽しさや感動を皆さまにおすそわけしたく“行ったつもりで北海道ツアー”を開催いたしました。

北海道ならではのグルメとして札幌スープカレーや小樽で有名なチーズケーキを再現したルタオ風ドゥーブルフロマージュなどをお召し上がりいただきました。

「昔、北海道旅行に行けなかったからここで旅行気分を味わえて楽しかった」などのお声があり、今回のイベントで少しでも北海道を旅行した気分になっていただけたようでうれしい限りです。

ハーブの園会津若松では“全国うまいもの巡り”と題して毎週食事イベントを行っております。

次回はどこを旅するのか…。

お楽しみにお待ちください!



# みみより情報

ケアテル YouTube にて

全世界に情報を発信！

「ケアテルってどんな事業所があるの?」「どんなサービスをしているの?」そんな質問にお答えするため医療法人ケアテルで運営している事業所の魅力を紹介する動画を投稿しております。

また「事業所まではどう行ったらいいの?」という方に向けて経路動画も投稿しております。皆さま、ぜひご覧ください！

▼ホームページはこちらから



医療法人ケアテル



YouTube

YouTube チャンネル

「ケアテル Youtube」で検索！



ケアテル吾妻苑

ハーブの園 猪苗代

ハーブの園 喜多方

こびとのチャペル

ハーブの園 会津若松

喜多方

裏磐梯

磐梯

表磐梯

猪苗代湖

会津若松

福島

郡山

白河

須賀川

ケアテル猪苗代

マリアクリニック

ミニテル保育園

福祉用具貸与事業所 和やか