

栄夏の七夕 涼涼しく

森のさんぽ道



色とりどりの短冊に

願いをこめて!



きらびやかな七夕飾りや短冊はすべて利用者様のお手製です。



大きな大きな吹き流しの飾りも利用者様の手による傑作です!

平成24年7月7日に介護老人保健施設ケアテ
ル猪苗代にて七夕飾りの飾りつけとビアガーデン
を行いました。
利用者の皆様で作成した七夕飾りと短冊で飾
り付けを行い、美しい笹竹が完成しました。
当日は生憎の曇り空で満天の天の川を見るこ
とはできませんでしたが、お昼には七夕そうめ
ん、夜はビアガーデンをお楽しみいただきました。
た。
ビアガーデンでは、焼き鳥や枝豆等たくさん
のおつまみを肴にノンアルコールのお酒やジュ
ースが大変好評でした。一番人気はかぼちゃゼン
ざいで「甘さ控えめでちょうどいい」と夏に負
けないごちそうにみなさん自然と笑顔になっ
ていらつしやいました。
皆様の願い事はたくさん笑顔と共に、天の
川へきつと届いたことでしょう。

発行

医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町
川柝字元寺2403-1
TEL 0242-66-3500(代)

編集

広報委員会

毎月発行 Vol. 96
平成24年

8月号

ミニテル保育園

ミニテル 学びの日



書道体験

くねくねして
むずかしいよ!



今年度から始まった
“ 学びの日 ”
さまざまな体験を通して、
子ども達の興味を引き出して
います。
今月は『書道』を行い、ほ
とんどの子が初めての体験と
なりました。
水で書ける紙を使用し、ま
ずは筆に慣れることからスター
ト!
筆の持ち方・水の切り方・
力加減など説明をよく聞いて、
真剣に取り組む子ども達の姿
が見られました。

デイサービスセンター 「ハーブの園」 猪苗代

お買い物ものツアー

平成24年7月4日、『買物ツアー』で町内のスーパーに出掛けました。皆さん自分の物を買われるのかと思いきや、『孫に服を買っていく。』など、『孫にお菓子を買っていく。』など、ご家族のためのお買い物が多く見られ、周りの方の事を思っって買物される姿は、生き生きとされ足取りも軽やかでした。9月も第2弾の買物ツアーを予定しています。今から何を買おうか楽しみですね。



マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

アレルギー脱却対策

【アレルギー脱却対策】

■ 呼吸に気をつけよう

ストレス状態が続いて自律神経のバランスが崩れると、内分泌系やホルモンにまで影響が及び、免疫システムにも異常が起こりやすくなります。せわしなく、イライラしがちな毎日を送る現代人は呼吸が浅くなっている傾向があり、ゆっくり吐き出している傾向がなくなり、吐き出し、自然に吸う呼吸法を身につけ、毎日習慣づけると心身の抵抗力が高まり、アレルギーにも強くなります。

■ 不規則な暮らしをやめよう

人間の身体は、朝、太陽とともに活動を開始し、夜は眠って大脳を休

ませるように、生体リズムが刻まれています。本来は、ストレスによる様々な影響もその生体リズムのなかで修復できる様になっているのですが、生活リズムの乱れた暮らしをしていると、ストレスの影響を受けやすくなり、自律神経やホルモン、免疫の働きに異常が起こりやすくなってしまいます。自然のリズムに合わせた規則正しい生活が何よりも必要です。

■ 腹八分目を守り、

良い質の水をとる

食べ過ぎで栄養過多の食生活は、体内組織の防衛力を弱めます。その結果アレルギーによる炎症も起こりやすくなってしまいます。また、人間の体の約60%は水分でできています。そして1日に約180リットルの水分が体内をめぐり、生命活動を支えています。それだけ大切な水だからこそ、体質と水は密接な関係を持つっており、ミネラルバランスのいい、きれいな水は抵抗力のある身体を作るためには欠かせません。

リハビリの現場から

経口維持

美味しい食事と楽しみのために

今回は、経口維持について説明したいと思います。これは介護老人保健施設の利用者様のうち、食事を口から摂ることが困難な利用者様に対して継続して口から食事を摂取する事が出来る様に行う取り組みをいいます。

具体的には食事の介助や摂取方法・

補助具の指導、食事の形態（大きさや軟らかさなど）の検討、摂食訓練、口腔ケア等を行い口腔機能の維持向上を図るために様々なアプローチを行いながら支援していきます。

食べるといふことは、栄養摂取以外にも楽しみや生きがいなどに繋がります。ケアテル猪苗代ではなるべくご利用者様が食事の楽しみが続けられるようにこれからも支援していきます。



味のさんぽ道

季節の味

「トマト」

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期です。強い陽射しで体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ抗酸化力の高いトマトがおすすです。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトにはさまざまな効能があります。その中でも高血圧の予防と治療として野菜に多く含まれるカリウムがあげられます。カリウムは体内のナトリウムを排泄してくれるので、血圧を下げる効果があります。また、夏の野菜は水分が豊富です。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含むトマトを食べて、この時期を乗り切りましょう。



通所リハビリテーション 「だんらん」



利用者様と一緒に囲む



通所リハビリテーション「だんらん」ではリハビリや遊びリテーションだけでなく、食事にも力を入れております。「だんらん」の名の通り、食事のひと時を通して楽しく暖かな雰囲気を感じていただきたいという思いから、食器や提供方法の見直しを行っております。その取り組みのひとつとして、ご利用者様の目の前でご飯と味噌汁をようさービスを開始致しました。

利用者様も職員や利用者様同士で囲む、「だんらん」の食卓ではいつもよりもお箸もすすむようです。



明るい食卓

医療法人ケアテルでは、一緒に働く仲間を募集しています！

- ・看護師
- ・柔道整復師
- ・介護員
- ・介護支援専門員
- ・調理員
- ・保育士
- ・生活相談員

電話：0242-66-3030
担当：遠藤
お気軽にお問合せ下さい。

お子様をお預かりして
安心して就労できます！

森の住人の一言

ミニテル保育園がスタートして、早くも1年3カ月が過ぎました。

私も同じく園長として1年3カ月... まだまだ新前です。

保護者の方や職員に助けられながら“ミニテルならではの保育”を目指し、日々奮闘しています。

自分の得意とするフラダンスや書道を活かしたり、子ども達が毎日ワクワクするような保育を心がけて、楽しく元氣な保育園を作っていきたいと思えます！



ミニテル保育園
園長
佐藤 亜紀

編集後記

毎日うなるような暑さが続いておりますが、皆様体調管理は万全でしょうか。まだまだ暑い夏、しっかりと睡眠と栄養を取って夏に負けない身体づくりを心掛けたいですね。

編集員・後藤