

職員慰安旅行

森のさんぽ道



心齋橋のグリコ看板前で一枚。



夢の国東京ディズニーランド！！



築地で海鮮丼を食べてきました！



今話題のパワースポット「弥彦神社」にて。

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.124
平成26年
12月号

医療法人ケアテルでは、毎年職員の慰安旅行を実施しております。2人以上であればいつでもどこでも好きな場所へ行くことが出来ます。

今年は職員が行き先別に9組に分かれて北海道、南は大阪まで旅行に行つて参りました。旬な食材を食べたりレジャー施設でもいっきり楽しんだりと日ごろの疲れを癒していたようです。

良いサービスは従業員の力なくしては提供することが出来ません。今後も様々なかたちで、従業員がリフレッシュできる機会を設け、ご利用者様にさらに良いサービスが提供出来るよう取り組んで参りたいと存じます。



東京屋形船で大人のひと時！！

白熱！ ケアテル 秋の大運動会



介護老人保健施設ケアテル猪苗代では10月22日に「運動会」を開催しました。紅組と白組に分かれて宝ひろいや綱引き、玉入れなどの競技を行いました。宝ひろいでは、一生懸命に宝へ向かわれる姿が見られ、景品のブランケットを手に入れたご利用者様は「温かくて早く使いたい」「頑張ってよかった」とお話ししておりました。

結果は白組が優勝でしたが、元気に楽しく参加していたご利用者様にとっては勝ち負けはあまり関係がなかったようです。



ランチ オン コンサート in ケアテル猪苗代

去る10月28日にデイサービス猪苗代のご利用者様を対象に「秋のランチ オン コンサート」を開催しました。ケアテル猪苗代の地域交流ホールを利用し、職員が扮するウエイターがコース料理を提供させて頂きました。コンサートを楽しみながらお食事を召し上がっていたかどうかというところで、ミニテル保育園児による歌の披露やケアテルジャズバンド「風」による演奏を披露するなど一味違ったイベントを楽しんでいただきました。「美味しかった」「また来たい」とのお声もあり大変喜んでいただけましたようです。



通所だんらん 紅葉通信

通所リハビリテーションでは、10月28日に北塩原村へ紅葉外出訓練に行ってきました。

あいにくの雨でしたが、葉の色付いた色とりどりのきれいな紅葉を見ることができました。帰りの車中では、秋にちなんだ歌をご利用者様全員で口ずさむ場面もあり、楽しい外出訓練が実施できました。



曾原湖の紅葉も綺麗でした。

ミニテル 通信

ハロウィーンとは、欧米で秋の収穫を祝うお祭りです。そして悪魔を追い出す意味もあると言われています。かぼちゃおぼけ・黒猫・魔法使いに変装した子どもたちは、「トリック オア トリート（お菓子をくれなきゃイタズラしちゃうぞ）」と呪文をとなえ、お菓子ももらって大喜びでした。給食もイベント食のバイキング。パーティー気分の子もたはちは大はしゃぎでした。



透析食の基本 No. 12

マリアクリニック

■リンのとり方

体の中ではカルシウムとともに重要な物質で、その80〜85%が骨や歯に存在しています。腎機能が低下すると体外へ排泄できなくなるため、リンが体にたまりやすくなります。そのため骨がもろくなったり、骨折しやすくなったりします。

1日のリン摂取量：700mg以下

(1) リンを多く含む食品
乳製品、卵類、内臓類、加工食品、洋菓子など

(2) リンを減らす工夫

- 1、蛋白質のとり過ぎに注意する
蛋白質1gにはリンが約10〜30mg含まれています。
- 2、加工食品のとりすぎに注意する。
添加物としてリン酸化合物が使われている事があります。
- 3、低リン食品を使用する。

■ 外食の上手なとり方

外食はついつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食事管理の基本をしっかりおさえていれば、外食を諦めることはありません。食べ方に注意して、たまには外食や旅行などの楽しい一時を過ごしましょう。

外食した時は、自宅ではいつもより塩分を控えめ。

※ 選ぶ時の注意点

- ① できるだけ材料や成分が分り易いものにする。
- ② 食塩の摂取量が多くなりやすいので、自分で加減しやすいものにする。
- ③ 食べ過ぎないこと、多いときは残す。
- ④ 食品の偏りを避け、バランス良く注文する。
- ⑤ 野菜や果物は付け合わせだけにし、余分なサラダや100%ジュースなどは注文しない。
- ⑥ 主食と副食が分れている定食を選ぶようにする。

今月の野菜は…?

カリフラワー



カリフラワー

カリフラワーはキャベツを品質改良した野菜です。花のつぼみの部分を食用とします。ビタミンCが豊富で加熱によるビタミンCの損失が少ないことが特徴です。糖の代謝を促し疲労物質を排出するビタミンB1や、脂質を効率よく代謝し目や皮膚・粘膜の健康を保つビタミンB2、食物繊維も多く含み便通もよくしてくれます。体の中からキレイにしてくれる野菜です。

森の住人の一言

今年4月に入職した林 由梨子と申します。今は、介護老人保健施設ケアテル猪苗代においてご利用者様の入浴の準備、洗濯物の仕分けなどを担当しております。

私事ではございますが、来年の初めに出産の予定です。日々大きくなるお腹を見て気遣って下さったり、「見ているだけで幸せだ」とニコニコ話しかけて下さったりと、新たな関わりが生まれました。ご利用者様の笑顔に元気を頂く毎日です。



介護員
林 由梨子

～感染予防について～

医療法人ケアテルでは、来訪時に受付にあるマスクの着用と手指の消毒の実施をお願いしております。また、風邪症状のある方、検温時に37.5度以上の熱のある方は面会をご遠慮くださいますようご協力の程よろしくお願い致します。

一緒に働く仲間を募集しています！！

人と接するのが好きな方！
新しい事にチャレンジしたい方！

気軽にお問い合わせ下さい！

電話番号：0242-66-3500
担当：後藤

12月の
イベント予定

◎12月22日

クリスマス ダンスパーティー

Q. クリスマスとは？

クリスマスとは、イエス・キリストがこの世に生まれたことをお祝いする日の事です。クリスマスに「メリー・クリスマス」と言いますが、メリーには「楽しい」という意味があるので、「メリー・クリスマス」とは「楽しいクリスマスを過ごしましょう！」という意味になります。



編集後記

今月から来月のイベント予定のページを作成しました。ケアテルで行われている行事や、それに関する豆知識を紹介したいと思えますのでよろしくお願い致します。

編集員 中丸