

ミニテル  
保育園

# カナダ語学研修



## カナダ語学研修工程表



# 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.136  
平成27年  
12月号

事業所内保育施設 ミニテル保育園では、平成25年から年に1回、園児とその保護者を対象にカナダへ語学研修をしております。今年もその季節がやってきました。今回は3家族、引率3名でバンクーバー、ウィスラーへの研修を計画しました。

バンクーバーは、雪が降らず今の季節は雨が多い地方です。ウィスラーは、目の前に広大なスキー場が広がる高地の地方です。今回もバンクーバー地方の児童施設への訪問が目玉であり、日常生活で使う英会話に触れることを目的としております。ハロウインの時期と重なることから、プレゼントもハロウインに合わせてものを準備して訪問しようと考えております。子ども達は児童施設の子ども達と五分とかわらず友だちとなること、簡単な英会話を体得することが出来たことなど有意義な時間を過ごしてきたので、今年も大変楽しみにしております。

子ども達にとっては、最高の思い出になることでしょう。



# ミニテル保育園のポイント！

## ★ 職場に保育施設があるので安心！！



子育てと仕事の両立頑張ります！

「子育てをしながら仕事を続けるのは難しい。」という従業員の悩みを解決するために、事業所内保育施設 ミニテル保育園を開園しました。

親が働いている様子を見ることが出来る「子ども参観日」の開催や、ご利用者様とのふれあいもミニテル保育園のひとつの魅力です。

## ★ 7時半から21時までの長い保育時間！！



遅い時間でも安心！

猪苗代では初めてとなる午前7時半から午後9時までの運営をしております。安価な保育料に加え、当日の夕食は無料で提供しております。

従業員からは、「これまでは勤務形態によって親に預けて見てもらっていた。遅い時間まで保育してもらえると負担も減るので良かった。」との声が聞かれます。

## ★ 幼いうちから外国語学研修が可能！！



新しいお友達がたくさん出来ました！

年に1回、ミニテル保育園児とその保護者を対象に、グループ施設であるホテルリステルバンクーバーのあるカナダへ語学研修を開催しております。

日頃から園で勉強している英語を使い、簡単な英会話への挑戦と、日本では体験出来ないような異文化の交流を目的としております。

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック  
TEL 0242-66-2700

### 【アルコール性肝障害2】

■生活習慣病改善アドバイス  
原因がアルコールにあるので、予防は「飲酒を控える」の一語につきま。すでに肝障害が見られる場合には何をしておいても「禁酒」が必要です。

- 肝臓を労わる生活ポイント
- 良質なタンパク質をしっかり摂る
- ビタミン・ミネラルをたっぷり摂る
- 適正カロリーを心がける
- 食事は三食規則正しく、朝食は抜かない、夕食は遅くならないようにする
- 添加物や加工品、インス

タンクト食品はなるべく避ける

- 禁酒とする
- 砂糖は控えめにする

### ■早期発見が鍵です

年に一回は、生活習慣病予防健診で肝臓の検査を受けましょう。異常がある場合は超音波検査やCT検査、腹腔鏡、生体検などが行われます。アルコール性肝障害は、最初、脂肪肝だったものを放っておくと肝硬変に進行していきませんが、早く見つけて断酒などの対処をすれば、肝がんに進むことはまれです。

### ■適度な運動は、生活習慣病予防に欠かせません

- 循環器系や呼吸器系の機能を高め、からだ全体の機能を向上させます
- 脂肪を燃やすので、生活習慣病の大敵「肥満」の予防になります

## 看護の現場から

# 冷え性

一般的に「手足や下半身などがいつも冷たい症状、またはその体質」のことを言います。

### 【症状】

1. 手足が冷たい・冷える
2. 肌が荒れる
3. むくみ
4. 頭痛・肩こり
5. 腹痛・下痢・便秘
6. 慢性疲労感
7. 集中力の低下・抑うつ感

### 【改善方法】

1. お腹を温める
2. 運動をするように心がける
3. 水分をたくさんとり、指先をこまめに動かす。
4. マッサージをする
5. 食べ物の習慣を改善する
6. 暖かい服装をする

### 今月の果物は...?

# みかん

冬の代表的な果物として、人気の高いみかん。栄養価が高く、特に豊富に含まれているビタミンCは、みかん2個で成人の一日当たりのビタミン所要量を満たすといわれています。

ビタミンCは、しわやしみを予防する働きがあります。肌・皮膚を若々しく保ちたい方におすすめの栄養素です。また、ウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ風邪を予防します。みかんの袋や白いすじには、食物繊維が豊富です。



みかん

## 味のさんぽ道

# ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代

## 「外出訓練」 ～紅葉ツアー 猪苗代四季の里～



おいしくてご飯がすすみますね！



色とりどりの木々がとてもきれいです！



真っ赤なもみじの前でパシャリ！

デイサービスハーブの園猪苗代では、平成27年10月16日に外出訓練で紅葉ツアーに出掛けてきました。まずは「猪苗代 四季の里」で紅葉を眺めながら松花堂弁当の昼食をいただき、その後磐梯吾妻レークライン方面を周遊して来ました。お天気に恵まれ、ちょうど見頃となった鮮やかに色づいた紅葉に、「天気も良く綺麗な紅葉が見られて良かった。次は何処に行くのか楽しみ」と、ご利用者様に大変喜んでいただきました。今後もご利用者様にご満足いただけるような、季節感のある行事を企画していきます。



### 森の小人たち

1月で5歳になる、ミニテル保育園の1番のお兄さんです。

おままごと遊びが大好きで、家ではキティーちゃんとお話をしながら遊びます。字や数字の読み書きが得意ですが、恥ずかしがりやさんのため、お話するのが少し苦手なかわいい男の子です。



いしかわ そうたろう  
石川 蒼大郎

### 編集後記

今月号から「森の小人たち」という新しいコーナーが誕生しました。ミニテル保育園児を一人ひとり紹介して参ります。どうぞお楽しみに。

編集員 中丸