

# ケアテルデイサービスセンター ハーブの園 会津若松で・・・

## 夢の国を体験!



ホールはアラブの世界! 優雅なひと時を過ごしました!



どれを食べようかしら?



職員とご利用者様が一体となったパレード!

# 森のさんぽ道

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.139  
平成28年  
3月号

1月22日ハーブの園会津若松では、  
楽しさ溢れる夢の国のような雰囲気  
作り出しました。外ではトランプマン、  
入口ではかわいいキャラクターがご利  
用者様をお出迎えしました。ホールは  
アラブの世界を表現し、お風呂にはり  
んごを浮かべました。壁には海賊旗や  
写真を飾ったりと様々な世界を再現し  
ました。

この日のメインイベントは職員によ  
るパレードです。お姫様や海賊、ミニ  
テル保育園の園児には小人など各キャ  
ラクターに扮して参加しました。ご利  
用者様との触れ合う場面もあり、笑顔  
の絶えない1日でした。



パレードにはミニテル園児も参加!  
ご利用者様と触れ合いもありました!

# ご利用者様も・・・



ミニテル園児とのふれあいにご利用者様も笑顔！



パレードを立ち上げてご覧になるご利用者様も  
いらっしゃいました！

# 子ども達も・・・



壁に映し出した映像を見て驚く子ども達！



見た映像の感想を身体を使って表現しています！

# 夢の国へご招待♪



トランスマンがご利用者様をお出迎え！



普段はただの壁にも素敵な装飾をしました！

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 【冬はこんなところで病気を招く！2】

■ 夜中から朝にかけてのトイレ

おしっこをしたときに体がブルツと震えるのは、排尿によって奪われた体温を補おうとする人体の防御反応です。ところが夜中、睡眠中の人間の体温は日中に比べて既に低下しています。寒い夜に目が覚めて、暖かい布団から出てトイレまで歩いていくうちに体は急激に冷やされ、しかも尿と一緒に体温まで奪われてしまうことも考えられます。急激な体温の変化によって自律

神経のメカニズムに狂いが生じ、重大な事故を招いてしまうことも考えられます。夜中にトイレに起きるといふのは男女ともに起こりうることですが、男性の場合には程度の差こそあれ、加齢に伴って必ずといってよいほど前立腺肥大症になりますのでトイレが近くなることを完全に避けることはできません。前立腺肥大症を放置しておくとも夜中にトイレに起きる回数も増え、しかも健康にとって大切な睡眠を損ねてしまいます。かといって、尿を少しでも減らそうと水分を必要以上に制限することは、脳梗塞の予防の意味では適切ではありません。トイレの回数が多いと感じる人は、寒くないというから適切な治療を受ける事が大切です。

## 看護の現場から

### 冷え性2

#### ■ 冷え性の改善方法

冷え性の改善方法は、基本的に生活習慣と食習慣の改善です。

#### ○ 運動促進で冷え性対策！

運動不足になると血液を送る筋力が低下し、冷え性の原因となりますので、積極的に運動して筋力を鍛えましょう。

#### ○ お風呂にゆっくり入る

お湯に浸かると体が温まり、血液の循環が良くなり疲れも取れます。ストレスにかかりやすい現代人の生活の中ではリラックスする方法としてもお風呂の時間を大切にしたいものです。また、リラックスすることで、自律神経のバランスを整うことが期待されます。

## 味のさんぽ道

今月の食べ物は…?

### おはぎ

お彼岸と言えば「おはぎ」。地域によっては「ぼた餅」とも呼びますが、これは同じものです。名称が異なるだけで、材料も作り方も同じです。漢字で書くと「お萩」と「牡丹餅」。小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」、牡丹の花に見立てて「牡丹餅」と呼んだそうです。ですから、厳密に言うとき春は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」。小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があるそうです。小豆は疲れやむくみを取る働きに優れています。



おはぎ

# ケアテル 初市



焼きそばに大判焼き・・・  
たくさん買いました！



縁起物も販売しました！どれにしようかな？



ぜんざいはいかがですか？



ミニテルの子どもたちのヨサコイ披露！！

1月16日、介護老人保健施設ケアテル猪苗代にて施設行事「初市」を行いました。地域交流ホールにて縁起物とラーメンやわたあめ、クレープ、こづゆなどの出店を行いました。ご利用者様には、出店の中から好きなものを選んで召し上がっていただきました。参加されたご家族様の中には、販売していた縁起物をご利用者様へお渡しし、「お部屋に飾ってね。」と和やかにお話されておりました。出店の次は、事業所内保育施設 ミニテル 保育園の園児がご利用者様に向けてヨサコイの披露をしました。一生懸命踊る子どもたちの様子にご利用者様も笑みがこぼれておりました。

## 森の小人たち

今回紹介する小人たちは、大和田 隆斗くんです。食べるのが大好きで、給食やおやつは1番に食べ終わってしまいます。止まらないトーク術でお友達や小さい子たちとも仲良く過ごしています。

そんな隆斗くんの特技は、ブロッコヤや空き箱でロボット・飛行機・新幹線を器用に作ることです。



おおわだ りゅうと  
大和田 隆斗

## 編集後記

インフルエンザが流行しております。ケアテルでは、面会にいらっしやった際に問診と検温をさせていただいております。ご理解、ご協力の程よろしくお願ひ致します。編集員 中丸