

ミニテル保育園

”絆”感謝運動に参加！！



猪苗代町商工会青年部の皆様とミニテル園児！

大好きな猪苗代町に
ゴミ拾いで恩返し！！



お兄さんたちと一緒に頑張ったね！



あ、みっけ！小さいごみも見落とさないぞ！



下を向いて一生懸命ごみを探しました！

医療法人ケアテルが運営する事業所内保育施設ミニテル保育園では、6月6日に猪苗代町商工会青年部の皆様と協力して清掃活動を行いました。商工会青年部全国統一事業『”絆”感謝運動』の一環として猪苗代町 川桁駅から観音寺川までの区間のゴミ拾いに参加しました。協力して大きいゴミを運ぶ園児や、見つけにくい狭い所や低い所などからゴミを見つける園児など、まるで宝探しをするかのように参加していました。今回の奉仕活動を通して、自分たちが住んでいる地域の環境を整える大切さを学ぶと共に、地域貢献が出来た大変貴重な1日となりました。

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.144

平成28年

8月号

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 季節の散策と外食ツアー～



ボリューム満点のおいしいごはんでした！



良い景色の中ご利用者様と記念撮影！

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代では、6月27日に外出訓練「季節の散策と外食ツアー」を開催しました。

緑の中にある店舗、素敵な雰囲気店内での食事に、皆さん大変喜んでいらっしゃいました。その後は喜多方の「恋人坂」まで足を延ばして来ました。飯豊連峰や喜多方市内、一面緑色に染まった田んぼなど遠くまで綺麗に見渡せ、初夏の心地よい風を感じて来ることができました。ご利用者様には「こんな良いところに来られて幸せだ。」とおっしゃっていただきました。

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園会津若松 ～健康体操教室 足・腰編～



フラダンスの実勢！手を上げたり、おろしたり…



衣装チェンジをして記念撮影！

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園会津若松では、6月16日に「体操教室」を開催しました。

今回のテーマは「フラダンス」。初めに柔道整復師によるフラダンスに使う筋肉などの解説を行いました。足腰を鍛えるだけでなく、手の上げ下げなどハワイならではのジェスチャーの意味を込めたフラダンスをご利用者様に体験して頂きました。お昼ごはんにはフラダンス発祥の地ハワイにちなんでロコモコ丼が提供され、皆様おいしく召し上がって頂きました。異国の雰囲気漂う中での素敵な1日になりました。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

【胃潰瘍とピロリ菌】

「慢性胃潰瘍」はピロリ菌が原因、再発防止には除菌療法が有効です。

■ピロリ菌の除菌

慢性胃潰瘍の人は、ピロリ菌を除去しない限りほとんどの人が再発を繰り返します。ピロリ菌を除去する除菌療法を受ける事をお勧めします。除菌療法とは、2〜3種類の抗生物質を1〜2週間、毎日服用する方法です。正しく服用すれば、ピロリ菌の除菌は約90%の確立で成功すると言われています。

副作用

副作用として軟便、下痢、苦味、異味などの味覚障害、他にGOT、GPTの肝機能の上昇がまれに出ることもあるようです。下痢の原因として、抗菌薬による腸管刺激作用や腸内細菌のバランス変化等と考えられています。ほかに、食べ物の味がおかしいと感じたり、苦みや金属のような味を感じたなど、味覚異常があらわれる人もいます。これらは、多くの場合、2〜3日でおさまります。

ただし、どれも一過性なので、副作用のため除菌療法を中止する事は滅多にありません。ただし下血などの症状があれば必ず医師に連絡することです。服用は、医師の指示に従い、続けることで、途中で中断すると意味がないこととなります。

看護の現場から

夏バテ

■夏バテを予防するために

（疲労回復お有機酸）

酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が乳酸などの疲労物質を分解します。

（ビタミンBを群を摂る）

エネルギー代謝をよくするビタミンB群には、豚肉、ウナギ、レバー、魚があげられます。

（利尿効果のある野菜を摂る）

キュウリは利尿作用のあるイスクエルシトリを含んでいますので、体内の余分な水分や熱を取ります。

（香辛料を摂る）

亜熱帯地方などの暑い国々では、料理に香辛料を使います。唐辛子、ニンニク、青じそ、ミョウガ、ショウガ、ワサビなどの香辛野菜は食欲を刺激します。

味のさんぽ道

今月の食べ物は何？

ミネモンの山椒漬汁

会津地方の郷土料理で、お盆には精進料理として食べられています。

山椒は、防腐作用があり、保存食として使われています。ニシンは山に囲まれた会津の冬期を乗り切るための重要なたんぱく質源でした。また、カルシウム、EPA、DHA、ビタミンAを多く含むため、骨を丈夫したり、血中コレステロールを下げたり、美肌にも効果的です。



にしんのさんしょうづけ

2016.06.11 マッサージの日

通所リハビリテーション だんらん



今日のマッサージはいかがですか？



お一人お一人にメッセージカードのお渡し！

通所リハビリテーション「だんらん」では、6月11日に「マッサージの日」というイベントを行いました。ご利用者様全員へ理学療法士2名、柔道整復師3名がご希望にお応えしマッサージを行いました。「マッサージは気持ちいいな。」「全身コースでやってもらいたいよ。」とたくさんのお喜びの言葉を頂きました。

施術が終了すると、職員からお一人お一人にメッセージカードをお渡しし、思い出深いイベントとなりました。

通所だんらんからの お知らせ

日頃より通所リハビリテーションだんらんをご利用頂き誠にありがとうございます。

7月より電話番号が変更になりました。これまでかけて頂いた番号（〇二四二一六六一三九〇〇）は繋がりませんので、〇二四二一六六一三五〇〇までお電話下さいませ。

ご利用日追加などのご相談の際や、その他どのようなことでもお気軽にお問い合わせ下さい。

通所リハビリテーションだんらん お問い合わせ先

旧 TEL 0242-66-3900



↓
新 TEL 0242-66-3500

森の小人たち

今回紹介する小人は、阿部 凱士くんです。

歌やダンスが大好きで、保育園では、いつもセンターを取って一段と高い声で歌っています。

また、木の枝や棒を見つけると剣に変えてしまうほど戦いごっこが大好きで毎日お友だちと仲良くしています。

小さい子にも優しく出来る素敵な男の子です。



あべ かいじ
阿部 凱士

編集後記

例年より遅く関東ではようやく梅雨明けが発表されました。夏バテや熱中症など体調には十分気をつけましょう。

編集員 中丸