

# 三世代で百歳を祝う



ケアテル猪苗代にご入所中の

## 大竹 テル様

たくさんのご家族様に囲まれて記念の1枚！！



大竹様の普段の様子の一枚。



会津保健福祉事務所 角田様から  
賞状が授与されました！

ご家族様からの手紙をご覧になっておりました！

### 大竹 テル様からお聞きした 長寿ポイントを紹介！

#### 何でも 好き嫌いなく食べること！

1日3食きちんと残さず食べることが長寿の  
秘訣と教えてくださいました。

たくさんのお子さん、お孫様に囲まれたにぎ  
やかな生活をおくることで100歳になれたと  
お話ししておりました。

去る11月16日、介護老人保健施設  
ケアテル猪苗代にご入所されている  
大竹 テル様が百歳を迎えられました。  
当日は、お祝いの式典が執り行わ  
れ、会津保健福祉部長様より知事賀  
寿祝い状と木杯を、会津美里町福祉  
課長様より祝い金がお渡しされまし  
た。ひ孫様からの花束贈呈や、ご家  
族様からの「ばあちゃんおめでとう。  
これから長生きしてね。」という  
お言葉に感極まって涙を流す場面が  
ありました。ご本人様からは「あり  
がとう。忘れられない一日になった  
よ。」とのお言葉を頂き、大変思い  
出深い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  
川柵字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030(代)

編集  
広報委員会  
毎月発行 Vol. 149  
平成29年  
1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：湯けむり温泉ツアー～



お風呂で温まった後にはケアテルでお食事！  
どちらの丼を召し上がりましたか？



和楽器の生演奏とヨサコイに大盛り上がりのご利用者様！

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代では、11月24日に外出訓練として「湯けむり温泉ツアー」を開催しました。ホテルリステル猪苗代の大浴場で温泉入浴を楽しんだ後は介護老人保健施設ケアテル猪苗代の地域交流ホールにて天井とねぎとろ丼の2種類の丼をメインとしたランチを召し上がりました。お食事の後には太鼓や笛などの和楽器の生演奏によるヨサコイを鑑賞し、たいへん盛り沢山な一日をお過ごしいただきました。「温泉に入れて美味しい物まで食べることができて良かった。」などのお言葉を聞く事ができ、職員もたいへん嬉しい一日でした。

## 認可施設 ミニテル保育園 学びの日 音楽～童謡「山の音楽隊」～



鍵盤ハーモニカも弾けるくらい大きくなりました！



シャン！シャン！と元気いっぱい鳴らしましょう！

認可施設 ミニテル保育園では、学びの日として「音楽」に挑戦しました。童謡「山の音楽家」を楽器や歌で表現してみよう。ということで、園児が鳥や熊などの動物に変身して合奏をしました。

リコーダーや鍵盤ハーモニカといった、幼稚園や小学校で習う難しい楽器はお姉さんたちが担当し、小さいお友だちはタンバリンや鈴に挑戦しました。童謡には出てこないオリジナルの動物や楽器を入れて、ミニテル音楽家たちは大きな声で歌ったり演奏することが出来ました。

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 【ストレス疲れの 脳に効く！】

#### ■ 音楽の癒し効果とは？

音楽には癒しの効果があると昔から言われて来ましたが、ところでその「癒し」とはいったいなんでしょう。脳の働きや内臓の機能から心の状態まで、私たちを穏やかなリラックスした状態に導くこと・これを「癒し」と言います。人間の自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、交互に活動して体のリズムを作っています。この自律神経のバランスが崩れ、交感神経が過剰に働くと、血管が収縮して血圧が高くなったり、睡

眠障害が起こりやすくなるなど、さまざまな障害が出て来ます。一方、副交感神経が活発になるとアセチルコリンや脳内でセロトニンと言ったホルモンが分泌され、血管が拡張したり、免疫力が高まったりします。音楽の癒し効果と云うのは、ある特性を持つ音がこのアセチルコリンやセロトニンの分泌を促す事によって起こるものと考えられます。実験の結果、特にモーツァルトの曲は、副交感神経を刺激する音の特性をバランスよく含んでいる事が明らかになって来たのです。モーツァルトの音楽が持つ癒し効果は、音と脊髄が対応関係にあり、周波数の違いによって脊髄の反響する部分が異なることを見出しました。そしてモーツァルトの音楽は「脳に刺激を与えたり、体の緊張を和らげたり、感情を安定させたりするの」に最も適した要素を持つ」と指摘しています。

### 看護の現場から

## ノロウイルス

今年大流行している感染性胃腸炎は10年ぶりに各都道府県で警戒レベルまで達しています。

#### ■ 予防策

##### 1. 徹底的な手洗い

親指や爪先も意識して洗うように心がけましょう。

##### 2. 環境の除菌

トイレの便座や手すり、ドアノブには菌がたまりやすいので注意しましょう。

##### 3. 食品の加熱処理

生食は出来るだけ避け、中心部まで加熱したものを食べるようにしましょう。特に二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は食品の中心温度85〜90度で90秒以上の加熱が必要です。

## 味のさんぽ道

### 鏡開き

鏡開きの日には、硬くなってしまった鏡餅を槌(つち)などで割るのですが、これは「切る」「割る」という言葉は縁起の良くない言葉ですので、これを避け、「開く」と縁起の良い言葉を当てているのです。昔は「二十日正月」といつて20日に鏡開きを行っていましたが、徳川三代将軍・徳川家光が慶安4年4月20日に亡くなったため、月命日の20日避けて11日になったといわれています。



おしるこ

固くなった鏡餅でも形を気にせず  
に食べられるという理由からおし  
るこやお雑煮が食べられるよう  
になったそうです。

# ケアテルの福利厚生を紹介!

医療法人ケアテルでは、職員が働きやすい環境を整えるため、様々な福利厚生の取り組みをしております。それでは、職員の日常をご覧ください!

## ① 部活動



バレーボールってこんな感じ?



バドミントンの様子の1枚! みんな夢中です!

バレーボール、ソフトボール、バドミントンの3種目において部活動を編成し、日々活動しております。「初心者でも楽しく」運動が出来るようにアットホームな環境で練習を行っています。

現在は大会出場に向けて練習に動んでいます。今後の活動に乞うご期待!

## ② 運動会



職員発案「ヘルメットイガグリルリ」での1枚。



職員も子どもも本気で頑張りました!

各部署ごとにチームを分け、運動会や球技大会などを開催しております。

優勝を目指して各チームからは必至の声援がおくられより一層一体感や団結力が生まれています。

## ③ 慰安旅行



同じ部署の職員と東京で楽しむ様子!



少人数で秋田へ男旅!

年に1回全職員を対象に慰安旅行の機会を設けております。誰とでも好きな場所へ好きな日数旅行することが出来ます。

良いリフレッシュになり毎年多くの職員が参加しております。

# 森の小人たち

今回紹介する小人は、小端蓮土くんです。

十一月からお母さんが入職するとともに入園してきました。

初めは離れられず「ママ」と大泣きする日々でしたが、今では「せんせい」という言葉を覚えてお母さんと離れて遊べるようになってきました。苦手な野菜も一口づつ挑戦する勇気のある男の子です。



おばた れんと  
小端 蓮土

## 編集後記

1月2日に、月と金星が大接近した様子が見ることが出来ました。今年も天体ショーがたくさんありますので、鑑賞の際にはお風邪を引かないように気をつけましょう。  
編集員 中丸