

通所リハビリテーション「だんらん」

楽しむ♪ くつろぐ♪ 新たな部屋が誕生！！

娯楽ラウンジルーム



ウェルカムドリンクとおやつを召し上がりながら娯楽が楽しめます。

サービス内容 (娯楽)

カラオケ・囲碁・将棋・オセロ・映画 他



自身で調理体験！！おいしいおやつを召し上がってください！！

サービス内容 (おやつ)

ソフトクリーム・チョコフォンデュ・たこ焼き・フレッシュジュース・お好み焼き・パンケーキ 他

ラウンジマスター



ラウンジルームでマスターをしております、
國井 太 (くにいふとし) と申します。ゆっくりと
将棋やオセロなど楽しんでください。私がおもてな
しいたします。

平成30年4月より、通所リハビリテ
ーションに、新たな部屋が誕生しました。
その名も「娯楽ラウンジルーム」。ご利
用者様がゆつくりとくつろぎ楽しむお部
屋として、様々なサービスを提供いたし
ております。体験型のサービスで、おや
つは自身で作って召し上がって頂いたり、
クラブ活動もカラオケや囲碁・将棋等、
様々な遊びを取り入れた充実した内容と
なっております。ケアテル通所リハビリ
テーションにしか無いサービスを、是非
体験してみませんか。皆様のお越しをお
待ちいたしております。

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. 164
平成30年
4月号

認可保育施設 ミニテル保育園 卒園式・お別れパーティー



こんなに大きくなりました！！



かっこよく踊るぞ！！

認可保育施設ミニテル保育園では、3月24日（土）に卒園式とお別れパーティーを行いました。平成29年度に卒園するお友達は6名、退園するお友達は5名、計11名のお友達と別れを惜しみました。卒園式では厳粛な雰囲気の中、園長より卒園証書が手渡され、立派にお礼の言葉を言う姿に成長を感じました。リステルで行われたお別れパーティーでは、毎日頑張って練習した“よさこい”を元気に披露したり、“さよならぼくたちのほいくえん”を全員で歌いながら、園児・保護者の皆様・職員全員で感動的な時間を過ごすことができました。

デイサービスセンター ハーブの園猪苗代

「春節」



お皿を慎重に受け渡しをします。



お腹いっぱい食べました！

デイサービスハーブの園猪苗代では、平成30年2月19日（月）に行事「春節」を開催しました。春節とは中国の旧正月に行われるイベントで、昼食はエビチリや春巻き、チャーハンなどの盛り沢山の中華バイキングを堪能していただきました。職員による余興では中国雑技団、皿回し、猿回しを披露し、ご利用者様にも皿回しに挑戦していただきました。職員が回した皿を棒で受け取り、隣の方へリレーしていくと、成功する毎に大きな歓声が上がリ、お腹も心も満たされた楽しい一日を過ごしていただきました。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

春の体調管理

偏頭痛を起こしやすい

「春に三日の晴れ無し」ということわざのとおり、この時期は高気圧と低気圧が交互に通過します。めまぐるしい気圧の変化は体調にも影響します。その一つが片頭痛です。気圧が下がると、私達の体は微妙にむくんでいきます。むくみは脳の血管にも及び、脳血管の周りに張り巡らされた三叉神経を刺激し、片頭痛が起きることが多いと言われています。

朝起きたら日光を浴びて
春はつい眠気を催す季節です。理由には諸説あります。気温が上がって血管が拡張し、カラダの奥の熱が下がって熟眠できるようになり、朝の光が入っても目覚めにくくなるという説、暖かくなると体の活動が活発化して新陳代謝が盛んになり、ビタミンが不足して眠気が促進されるというビタミン欠乏説など。

う説、暖かくなると体の活動が活発化して新陳代謝が盛んになり、ビタミンが不足して眠気が促進されるというビタミン欠乏説など。

朝起きたら日光を浴び、カラダに活動期が来たことを知らせましょう。毎日決まった時刻に起床し、寝床に入る。三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。

春の「隠れ乾燥」

冬の空気の乾燥は知られていますが、春も思いのほか乾燥しています。ただし、冬は乾燥が何日も続くのに対して春は唐突に一日だけ湿度が非常に低くなるという特徴があります。春の「隠れ乾燥」は、時に皮膚のかゆみを引き起こします。入浴後には保湿クリームをたっぷり塗るなどして、皮膚を乾燥から守りましょう。体調について気になること、不安なことがありましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。



トピックス

こんなに利用者が増えている

介護保険を取り巻く状況

介護保険制度は、制度創設以来16年を経過し、65歳以上被保険者数、サービス利用者数は急激に増加を遂げており、高齢者の介護に無くてはならないものとして定着・発展しています。

介護保険創設時から現在までの対象者・利用者の増加

①65歳以上被保険者の増加

| | | | | |
|----------|----------|---|----------|------|
| | 2000年4月末 | | 2016年4月末 | |
| 第1号被保険者数 | 2,165万人 | ⇒ | 3,387万人 | 1.6倍 |

②要介護（要支援）認定者の増加

| | | | | |
|------|----------|---|----------|------|
| | 2000年4月末 | | 2016年4月末 | |
| 認定者数 | 218万人 | ⇒ | 622万人 | 2.9倍 |

③サービス利用者の増加

| | | | | |
|---|---------|---|---------|------|
| | 2000年4月 | | 2016年4月 | |
| 計 | 149万人 | ⇒ | 496万人* | 3.3倍 |

筍(たけのこ)

味のさんぽ道

ケアテルではその時期の旬の食材を使用したお食事を召し上がって頂いております。4月の旬の食材として筍をご紹介します。筍は炒め物や煮物、揚げ物、炊き込みご飯など様々な活用法があります。筍には味覚を維持するために必要な「亜鉛」という栄養が豊富に含まれております。亜鉛が不足すると味覚障害を引き起こす原因の一つとなります。また、食物繊維が豊富であるため、便秘予防効果があります。筍は歯ごたえがあるため、満腹感を得ることもできます。今回、4月の献立に旬の筍を使用したお食事を準備させていただきますので、楽しみにしててください。



よさこい祭り

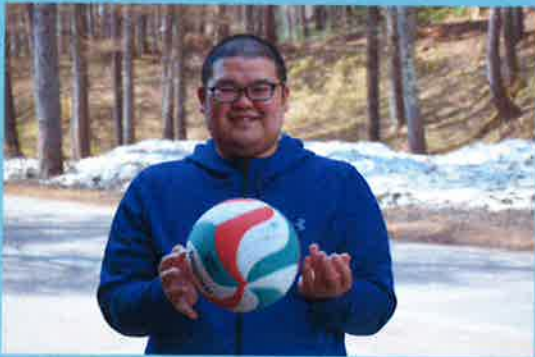
通所リハビリテーション だんらん



去る、3月14日(水)に、通所リハビリテーションにて、「ケアテルヨサコイ祭り」が行われました。1人の職員の企画から始まった催しで、お馴染みとなつている「多喜男のソーラン節」に加え、新曲の「よつちよれ」を披露。ご利用者様にも鳴子を持って頂き、一緒に踊りを盛り上げて頂きました。



かんばら つばさのとくちょう



強烈無回転サーフ

ケアテルバレーボール部の上原翼です。小さい頃、父がママさんバレーボールの監督をしていました。その頃からボールに触って遊んでいましたが、バレーボール部には所属したことはありません。でもバレーボールは大好きで、会社の仲間と週1回体を動かすことが楽しみです。

ケアテル

森の戦士たち

バレーボール愛好会

森の小人たち

今回紹介する小人は、古川紗彩ちゃん。一歳半になります。スマーナ体ですが、皆が驚くほど好き嫌いなく何でも食べる女の子！性格はおだやかですが、動きは活発でトランポリンやボール遊び、ダンスが大好きです。絵本の時間になると、先生の声の子守り歌になり、ウトウトしてしまう姿も可愛い紗彩ちゃんです。

ミニテル保育園



ふるかわ さや
古川 紗彩ちゃん

編集後記

4月より新入社員が入社いたしました。15年前の自分も、こんな姿であったかと思うと懐かしいものです。新人に負けず、楽しく皆様に情報を伝えていければと考えております。

編集員 大和田