

駐日フィリピン大使 ケアテル御訪問！



▲ご利用者様代表からフィリピンのさくらプリンセスへ花束の贈呈！



▲通所リハビリテーションのご利用者様と一緒に記念撮影を行いました。



▲さくらプリンセスと握手！



▲おやつの部屋の見学の様子

してと様にをいなそ善ホだピ施
 た親の子ももくりの「テきン設 去
 。善記でとつつま後桜の「リしま大ケる
 を念してたすたサ植スたがテ月
 深撮たも施か。プ樹テ。御ル24
 らも最味で「使イ「猪の問苗に、
 れ行後をす「はズが苗日、いへ介
 たわに持「の「で執のりに同ら駐
 一れはた「なよ均ご行て敷し日老
 日、ごれど「な年訪わ友地てフ人
 と桜利てい、な役齡問れ好内いイ保
 な用る施役問れ好内いイ保
 り通者る施役問れ好内いイ保
 まじ様ご設割はと、親のたり健

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.165
 平成30年
 5月号

認可保育施設 ミニテル保育園 初めての通所訪問☆



上手にできたかな♪



一緒に体操いっちに♪さんし♪

ドワークラスに進級した2歳児の子どもたちが初めての通所訪問に行って来ました。最初は、ドキドキの子どもたち！！利用者様の笑顔に迎えられて、緊張もほぐれタッチや握手をして触れ合いました。また、利用者様と一緒にラジオ体操をしました。体を動かし元気いっぱいの子もたち☆

制作活動では、一緒にチューリップを作りました。のりの使い方がまだ上手くできないので、利用者様にお手伝いいただきながらきれいな花を咲かせることができました。

デイサービスセンター ハーブの園猪苗代

「民謡教室」



素敵な歌声も聴かせて頂きました♪



皆さん真剣に聴いています！

デイサービスハーブの園猪苗代では、平成30年3月22日（木）に行事「民謡教室」を開催しました。ご利用者様がご持参された民謡の本を見ながら懐かしい思い出話をされ、楽しく選曲していらっしゃいました。又、利用者様お一人お一人の十八番も披露していただき、皆さんで手拍子や手の振り付け、鳴子を片手に、笑顔でカラオケに参加されました。素晴らしい歌声が溢れる一日となりました。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

五月病って何なの、どんな病気なの

この時期によく聞く五月病という言葉ですが、はたしてこれはどのような病気なのでしょう。

◆五月病とは

新人社員や大学の新生などに見られる、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称です。

五月病の代表的な症状は次の4つです。

- ・なんとなく気分が落ち込む
 - ・疲れやすい
 - ・仕事や勉強、家事などに集中できない
 - ・眠れない
- 今の時期、このような倦怠感や虚脱感が当てはまった人は、五月病の可能性があるのでしよう。
- ・食欲不振
 - ・胃の痛み
 - ・めまい
 - ・動悸



どうしてこのような症状が出るかという
と、五月病の原因はストレスだからです。

4月に仕事や学校、転居などで環境が変わった人には、気がつかないうちに肉体的な疲労と精神的な緊張が溜まっているものです。これがGWの休暇で途切れることで、無理していた分のツケが回ってきて、五月中旬くらいから上記のような精神的な症状が出現します。このようなストレスは、自律神経の異常を引き起こすため、やがて食欲不振や胃の痛み、めまいや動悸などの肉体的な症状までが出現します。

経験的に、この時期に同じような症状を訴える人が多く、原因がわかりやすく思い当たることから、それらを「五月病」と総称している、ということでした。

◆五月病 その対処・予防法

五月病の予防・対処方法は大きく分けて、4つです。

- ・コミュニケーションでストレスを軽減
 - ・食生活の栄養バランスを意識する
 - ・質の良い睡眠を確保する
 - ・オフの日は仕事を忘れてリラックス
- 自分なりのリフレッシュ方法を見つけて5月を乗り切りましょう。

通所リハビリテーション だんらん

通所リハビリテーションでは、ご利用者に喜んでいただくため4月より毎週水曜日と木曜日限定で職員によるショータイムを行うこととなりました。先月の「ものまねショー」ではピンクレディーや西条秀樹、AKB、モーニング娘など様々な時代のものまねを披露させていただきました。他にも漫才や演奏などといった催し物をたくさん練習しておりますので皆さん是非楽しみにしてください。



▼春風亭宏奴による落語

▲私たちピンクレディーです!

味のさんぽ道

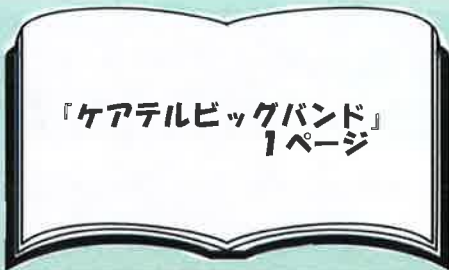
『初鯉』

ケアテルではその時期の旬の食材を使用してお食事を召し上がって頂いております。五月の旬の食材としてかつおをご紹介します。「初鯉」と「戻り鯉」という言葉をご存知でしょうか。

かつおには春と秋の年2回旬があります。南から北に向かっていくにつれて「初鯉」と言われ、作三月下旬から五月下旬までに旬を迎えます。そして、北から南に下りてくるものを「戻り鯉」と言い、九月から十月に旬を迎えます。

今回、通所リハビリテーションでは、五月のまんぶくバイキングで旬の「初鯉」を使用した鯉のたたきの提供を予定しています。今の時期にしか味わうことが出来ない上品のつた脂で、さっぱりとした味わいの「初鯉」。是非、ご賞味下さい。





ほのぼの 総務ダイアリー



著：佐藤 未来



▲様々な曲を利用者様と一緒に楽しんで演奏しています♪

ケアテル猪苗代では毎週月曜日と金曜日の十時と十五時から二公演で有志メンバーによるビッグバンドの定期演奏会を行っております。チームのメンバーのほとんどが楽器の未経験者ではありますが、時間を見つけて日々練習に励んでいます。利用者様にもタンバリンやマラカスなどの楽器を使って一緒に盛り上げて頂き私も楽しく演奏が出来ています。毎回参加していただいている方には景品もごさいます。皆勤賞目指して一緒に楽しみましょう！

あきやまもこのとくちょう



安定したサーブ

ケアテルバレーボール部の新入部員の秋山萌々子です。中学の頃はソフトテニス部で日々頑張っていました。バレーボールはあまりしたことがなく、運動も得意ではありませんが周りの方にサポートしてもらい楽しくプレーしています。

森の戦士たち

ケアテルバレーボール愛好会

森の小人たち

今回紹介する小人は、安田莉緒ちゃん・桜杏ちゃん姉妹です。4月に入園したばかりの新しいお友達！妹のさなちゃんは、食べることが大好きな女の子。お腹いっぱい満足するとご機嫌です。ハイハイも上手でいろんなところを散策して遊んでいます。姉のりおちゃんも、しっかり者のお姉さん！お話しも上手で歌をうたうことが大好き♪いろいろな歌を知っていてたくさん聞かせてくれます。

ミニテル保育園



やすだ りお・さな
安田 莉緒・桜杏

編集後記

5月に入り、だんだんと暖かくなって参りました。季節の変わり目で皆さん風邪などをひかないよう体調管理をしっかりとし、夏を迎え入れる準備をしましょう！

編集員 佐藤