

# お花見外出訓練 in 小西食堂



▲久しぶりの外食で皆さん大喜びで召し上がっていました！！



▲カレーやうどん、ラーメンなど好きなものをご注文♪



# 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.166  
平成30年  
6月号



▲天気も良くて最高！



▲桜の木の前で写真も撮りました☆

は介護老人保健施設ケアテル猪苗代で  
沢の外訓練を行なっており、状態も  
見の温泉街を歩き、利用者の様も、こ  
とが億劫にならないうちが利用者の様も、こ  
外の、空気を吸って気分がよくなりました。  
さ、それ、軽快に歩いておりました。  
き、その後、老舗小西食堂様にお昼食を頂  
思、思い、あのメニューに注文された。食  
味、おいしい。イメージでした。に注文された。食  
る、姿、印象的でした。に注文された。食  
又、車中では桜が咲いている道を通  
に眺めながら外の様子を撮ったり。春  
の際に車を降りて写真を撮りました。





# 認可保育施設 ミニテル保育園

♪ さ～くら～♪ さ～くら～♪



「さくらの前でピース☆」



「きれ～い！触ってみよう♪」

観音寺周辺までお花見に行ってきた。今年は、開花が早く少しずつ散り始めていたので心配でしたが、きれいな桜を見つけると「うわあ～きれ～い！！」と指を差し、触ったりにおいをかいだりしていました。桜の花びらが落ちていると手に取り「ふ～う！」と息を吹きかけ喜んでいました。四季の移り変わりを目で見て、肌で感じながら楽しむ事ができて子どもたちも大喜びでした。お花見が終わっても緑がきれいな季節になりますのでご家族でピクニックもいいですね♪

## デイサービスセンター ハーブの園猪苗代

「桜ツアー」



「まぶしい笑顔で、ハイチーズ！」



「お風呂上りに頭皮マッサージ♪」

デイサービスハーブの園猪苗代では、平成30年4月16日（月）に外出訓練「桜ツアー」で、塩川・御殿場公園に行ってきました。満開の桜を見ながら「見事だ！」と、楽しく会話されながら大変喜んで頂きました。晴天にも恵まれて気持ちの良い花見となりました。又、4月9日には行事「ハーブ浴&スキンケア」を開催し、お風呂上りに顔のパックや頭皮マッサージ、水分補給は桜茶をお飲みいただき、癒しのひとときをお過ごしいただきました。今後も、皆さんと一緒に色々な場所への外出訓練や癒しの行事を開催して行きたいと考えております。



# マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

## 熱中症高齢者

6月は特に注意！高齢者の熱中症に注意しましょう！

6月になると、気温も急上昇する日も多く、体力のない高齢者は注意が必要です。

高齢者の場合、気が付いたときには、すでに脱水症状を起こしてしまふことがあります。

### 6月に熱中症が増えるのは何故？

梅雨の季節は、気温だけではなく、湿度も上昇します。

特に高齢者の場合、汗もじわじわと出ているので、汗をかいたと感じることも少ないので、塩分、水分補給を意識してすることも少ないのです。そのため、暑さを実感しづらく、気づくと脱水症状になってしまっているのです。

気温が30℃を下回っていても、湿度

が50%以上になると熱中症になりやすくなるので、十分な注意が必要です。熱中症は、真夏の時期に注意が必要と思いがちですが、本当はこの6月がポイントなのです。体温調整を工夫する、食事などに気をつけ、防衛体力をつけることが大切です。



- ①皮膚が汗でべたべたする
  - ②だるそう
  - ③ふらふらしているように見える
  - ④足がつる、頭痛がある
- こんな症状は熱中症のサインです。経口補水液などで水分と塩分の補給の必要があります。高齢者の熱中症予防は、とにかく早めに対策をおこなうことが大切です。

## 通所リハビリテーション だんらん

去る5月10日、通所リハビリテーションではフラダンスの踊りを『虹を』の生歌とウクレレの生演奏に合わせて披露させていただきました。職員だけでなくご利用者様にも色とりどりのスカートを履いてステージで一緒に盛り上げていただきました。皆様にも体験型で参加していただけるよう今後も企画いたしますのでどうぞお楽しみに♪



▲皆さんノリノリでピース☆



▲ウクレレ生演奏に合わせてフラダンスを披露♪

## 味のさんぽ道

### 『梅』

六月の旬の食材として「梅」をご紹介します。梅自体には栄養分はあまり多く含まれていませんが、梅干しにすることで疲労回復効果や胃腸の働きを整えるクエン酸を摂取することができます。また、食物繊維を多く含んでいます。そのため、成長作用や便秘に効果があります。これからの時期、暑くなり、食物が傷みやすい時期ではありますが、梅干のクエン酸には殺菌効果があるため、おにぎりやお弁当に梅干しを入れると食中毒の予防になります。

梅干しはそのまま召し上がるだけでなく、調味料として使う方法もあります。ケアテルでは梅干しを朝食時にも召し上がって頂いておりますが、6月の献立の中にも梅干しを利用したお食事を予定しておりますので、ぜひご賞味ください。





# ほのぼの 総務ダイアリー

著：佐藤 未来



「ケアテル ガーデニング」  
2ページ



▲ひまわりの芽が出ました！



▲花植えの様子



▲満開に咲く花の前で元気いっぱい記念撮影☆



ケアテルではご利用者様に季節を感じて頂くために様々な花を植える作業を行っています。毎週金曜日は朝、事務所の職員全員で草むしりや花の手入れを行いきれいな花を協力して育てています。今の季節は芝桜やチューリップ、マリーゴールド、ペチュニア、ナデシコがケアテルの正面に咲き誇ります。夏の花の代表といえはひまわりです。種植えも終わり、花を咲かせるのが待ち遠しく思います。そんなひまわりの花言葉は皆さんご存知でしょうか？「憧れ」「あなたただけを見つめる」です。太陽に向かっただけです。すぐ花を咲かせるひまわりに比べてまっすぐ花を咲かせるひまわりは、そんなひまわり

## すずきわかこのひっさつわざ



思いやりのあるトス



ケアテル バレーボール愛好会の鈴木和佳子です。中学校でバレーボールを少し経験しました。何十年もの月日を経て、またバレーボールができることを嬉しく思っています。そして何と言っても、ケアテルの最高なところは、チームワークに優れていること！メンバーが、打ちやすく優しいトスを上げることが、私からの恩返しです。

ケアテル  
森の戦士たち  
バレーボール愛好会

## ミニテル保育園



いがらしゆま  
五十嵐悠真ちゃん

森の小人たち  
今回紹介する小人は、五十嵐悠真（ゆま）ちゃんです。4月に入園したばかりの新しいお友だち！今月で8ヶ月になった笑顔がチャーミングな女の子です。ゆまちゃんは、ハイハイでいろいろなところを散策するのが大好き！つかまり立ちをしてほしい歩きも上手です。お気に入りの毛布があるとウトウト夢の中へ・・・ミルクもゴクゴクよく飲んで元気いっぱい女の子です。

## 編集後記

雨の日が続きはじめとした気分になってしまいがちですが、そんな気持ちを吹き飛ばす勢いで元気に過ごしましょう！！

編集員・佐藤