吾妻からの手紙

サービス付き高齢者向け住宅
指定特定施設入居者生活介護（0772500625）
介護付有料老人ホーム　ケアテル吾妻苑
969-2752
福島県耶麻郡猪苗代町大字蚕養字山根乙535番地の12
TEL：0242-64-2588/FAX：0242-64-2589
令和8年11月号　第96刊

借り物で職員を変身させましょう！





うまく変身できたでしょうか？

秋の大運動会



紅白玉入れ



もっと！入れ！



もっと！

NEW コーナー 吾妻苑自慢の一品！

栗に含まれる栄養素のミネラルやビタミンは、共に5大栄養素の一つで、体の中の栄養素の代謝や骨や筋肉の構成に大いに関係しています。

秋の新米と一緒に炊き込むことで、免疫力アップや疲労回復、便秘解消など、様々な効果が期待できます。ただし、炭水化物が多いため、食べすぎには注意が必要です。



栗ごはん

～運動会の由来～

運動会は、明治時代に学校教育の一環として始まりました。1874年に東京の海軍兵学寮で行われた「競闘遊戯会」が日本初の運動会とされています。その後、体力向上や団体行動を学ぶ目的で全国の学校へ広まりました。現在では、体育の成果を発表する場であるとともに、地域の人々が協力し交流を深める行事として親しまれています。運動会は、競技を通して健康な心と体を育てる大切な行事となっており、日本各地で行われる伝統的な行事となっています。

面会について

福島県の「面会制限時の対応」に基づき、ケアテル吾妻苑では環境の整備、感染予防を行い、面会を受け付けております。

ご面会希望者の対応を以下としますのでご確認をお願いいたします。

〇面会日前
①前日までに面会日時を予約
※予約受付　平日　9:00～15:00
※上記以外の時間は翌日扱い
※予約は先行順
②面会者の選定（1名～2名）
※ご予約は、ご契約者のみのお取扱いになります。ご了承ください。

編集後書

最近朝晩はすっかり日が短くなり、寒さも身に染みるようになってきました。皆様の自宅でも、こたつにあたる時間が増えてきたのではないでしょうか。

この時期に、咳やくしゃみがでると風邪をひいたかなと不安になりますが、原因はそれだけではないようです。日中と夕方、または室温と外気温の差が7℃以上あると身体の神経のバランスが崩れ、風邪症状として現れる寒暖差アレルギーなるもののせいだということです。

対策としては、暖かいお風呂や運動で神経のバランスを整えることが基本のようです。

後　藤