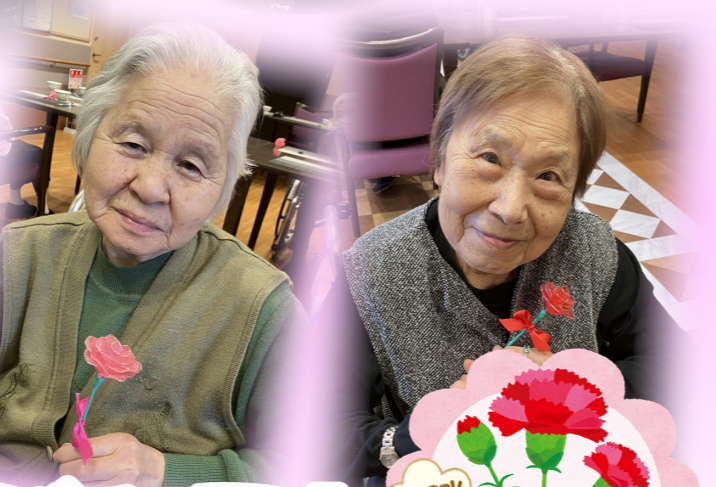


吾妻からの手紙

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養山根乙535番地の12
TEL: 0242-64-2588 / FAX: 0242-64-2589
令和8年6月号 第91刊

厄を払う

菖蒲の節句



今年は私たちがら

いつもありがとう!



介護情報連携基盤について

介護保険法の改正により2026年4月から、ご本人の同意のもと全国的なネットワークで介護認定情報やケアプラン等の介護情報が電子的に閲覧、共有されることとなりました。今後、医療機関や介護サービス利用時にマイナンバーカードの提示を求められることがありますので、お早目のご準備をお願い致します。

第7回 CareTEX 仙台'26

今年も最新の介護技術や調理システムなど、東北を拠点とする企業がたくさん集結しております！ご入居様が安心して生活を送るために、今の吾妻苑には何が必要なのかを考えさせられる機会となりました。

今年も行ってきました！！



♪ あべゆきの栄養講座 ♪

【これからが本番！夏に負けない身体づくり！！】

暑さで体温調整にエネルギーを使い、汗で水分・ミネラルが失われるため、「エネルギー不足」「水分・電解質不足」「たんぱく質不足」が起こりやすくなります。



○おすすめ食材○

- ☆エネルギー補給・・・疲労回復・体力維持
⇒ごはん、うどん、そうめん、バナナ、はちみつ
- ☆たんぱく質補給・・・筋肉・免疫維持
⇒豚肉、鶏むね肉、豆腐、卵、納豆、ヨーグルト
- ☆ビタミン・ミネラル補給・・・代謝促進・体調調整
⇒トマト、きゅうり、オクラ、梅干し、枝豆、レモン

○おすすめ料理○

- ☆豚しゃぶとオクラの冷やしうどん
⇒疲労回復に効くビタミンB1＋粘り成分で食欲アップ！
- ☆冷やしトマトの梅ドレッシング
⇒クエン酸で疲労物質を分解、さっぱり味で水分補給にも。
- ☆ヨーグルトバナナスムージー
⇒朝食代わりにエネルギー・たんぱく質・カリウムを一度に摂取。

菖蒲はなぜ使われるのか？

菖蒲を使う理由は、古くからその強い香りに「厄よけ」の力があると信じられてきたためです。菖蒲は生命力が強く、邪気を払う植物として端午の節句に欠かせない存在とされてきました。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい5月に、菖蒲湯に入って無病息災を願う風習として広まりました。また「しょうぶ」という読みが「勝負」や「尚武」と結びつくことから、子どもの健やかな成長や強さを願う象徴としても大切にされているようです。こうした歴史や願いが重なり、今も菖蒲を使う習慣が受け継がれ、季節の行事として親しまれているようです。

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。

○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

5月は2つの研修に参加させていただきました。1つ目は食事関係の展示会です。現在、吾妻苑は自前で調理を行い、お食事の提供をさせていただいております。そんな中、もっとおいしいものや栄養価の高いものなどより良い食品に出会えればなという想いで参加させていただきました。様々な企業が参加しており、吾妻苑でも新メニューとして提供できそうなものが数多くありました。今後もお食事が楽しみ、美味しいと言ってもらえるようなお食事を目指します。今後も様々な研修会に参加し、皆さまに還元していければと思います。 阿部