



令和4年 年頭のご挨拶

むつきグループ 理事長 佐久間源三郎

令和4年の年頭にあたり謹んで新年のお慶びを申し上げます。

令和2年1月に厚生労働省から日本における新型コロナウイルス(COVID-19)感染症例が発表されてから3年目になりました。変異株も令和3年12月にデルタ株からオミクロン株に移行してきているとの報道がなされています。現時点での対策は3回目のワクチン接種と早期の治療薬の開発・導入が期待されています。

一方、楽観的な見方かもしれませんが、オミクロン株について、コロナ禍の「終わりの始まり」ではないかという記事も目に付くようになってきました。これはオミクロン株の感染力は強いが、デルタ株などに比べて致死性は弱いと報道されていることから「歴史的に観察されたウイルスの進化パターンに合致している」「オミクロン株は新型コロナパンデミックの終焉に近い事を示唆している」と言われているからのようです。

むつきグループはアナログとデジタル化の融合、SDGsの推進、カーボンニュートラルへの努力を進めていく予定です。今年度は老朽化したさくまファミリークリニックの移転を計画しています。クリニックを中心とした、企業主導型保育所や高齢者も安心して暮らせるコミュニティづくりを推進していこうと思っていますので益々のご支援とご協力をお願いいたします。

結びに今年の1年が皆様にとって希望に満ちた1年になりますよう心から祈念いたしまして年頭の挨拶といたします。

～たくさんの笑顔 あなたとともに～ むつきグループ

医療法人 むつき会 <https://mutsukikai.com/>
有限会社 M&C <https://m-and-c.mutsukikai.com>

社会福祉法人 むつき福祉会 <https://mutsukifukushikai.com/>
NPO法人 パニエ

●さくまファミリークリニック
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 1F TEL 024-927-5530 FAX 024-927-5531

●おおつきまちクリニック
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 1F TEL 024-961-5467 FAX 024-953-4840

●むつき訪問看護ステーション
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5721 FAX 024-927-1663

●リハビリパーク 昭和浪漫
〒963-8033 郡山市亀田1-51-11 TEL 024-927-9777 FAX 024-927-9779

●リハビリパーク おれんじ健康倶楽部
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 2F TEL 024-962-7632 FAX 024-962-7633

●リハビリパーク ひまわり健康倶楽部
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1251 FAX 024-983-1252

●ショートステイ コスモスの家
〒963-0206 郡山市中野2-54 TEL 024-952-1550 FAX 024-952-1560

●ショートステイ さくらの家
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1250 FAX 024-983-1252

●小規模多機能型居宅介護 あおいそら
〒963-0211 郡山市片平町字若宮裏10-4 TEL 024-962-9172 FAX 024-962-9173

●小規模多機能型居宅介護 野の花／グループホーム だん樂
〒963-8071 郡山市富久山町久保田字上野147-8 TEL 024-925-0101 FAX 024-925-0105

●小規模多機能型居宅介護 結／グループホーム いおり
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1262 FAX 024-983-1263

●ヘルパーステーション まごころ
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5720 FAX 024-927-1663

●むつき居宅介護支援事業所
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-927-5537 FAX 024-983-1256

●介護付有料老人ホーム 雅（みやび）
〒963-8021 郡山市桜木1-1-11 TEL 024-954-3877 FAX 024-954-3878

●介護付有料老人ホーム 縁（えにし） ●住宅型有料老人ホーム 恵（めぐみ）
〒963-8047 郡山市富田東6-95 TEL(縁)024-983-6561 TEL(恵)024-983-6562 FAX(縁・恵)024-983-6563

●おひさま保育園
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 2F TEL 024-927-1880 FAX 024-927-1882

●むつき会法人本部
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5538 FAX 024-927-1663

●社会福祉法人 むつき福祉会 特別養護老人ホーム 小春日和
〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5 TEL 024-926-0681 FAX 024-926-0680

●社会福祉法人 むつき福祉会 ショートステイ 小春日和
〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5 TEL 024-926-0682 FAX 024-926-0680

●有限会社M&C
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-1661 FAX 024-927-1663



おひさま保育園 ハロウィンイベント



毎日すくすくと成長している子供たちは、日々の中で新しい事を目いっぱい吸収していきますね！室内遊びではおままごとをしたりボールプールで遊んだり。外では楽しそうにはしゃぎながら散歩をしたりしました。

そんな元気な声が絶えない子供たちと一緒に仮装をして、お隣の昭和浪漫へお菓子を貰いに行ってきました(^^) / 魔女やおばけ、スケルトンの装いの可愛らしい姿に笑顔溢れるひと時となりました。快く受け入れてくださった利用者様と職員さん達に感謝です♪



新成人の抱負



(雅・佐藤 友星)

新成人として自覚を持ち、さらに成長できるように様々な知識を身に付けて一人前になりたいと思います。



ケアヒルズ 秋祭り



肌寒い秋も元気に過ごすために！パン食い競争、ボール投げ、ぶどう狩り等の秋祭りを開催しました。利用者様みんなでのレクリエーションはとても盛り上がり、そんな姿にスタッフも元気をいただきました。運動後は、秋の味覚でもあるお芋をスイートポテトにして、食欲の秋を感じる事が出来ました(^^) /



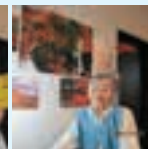
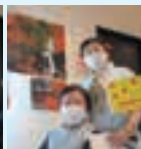
さくらの家 紅葉めぐり



コロナの影響でなかなか外出の機会がないこの数年ですが、少しでも秋の気分を感じて頂たく紅葉狩疑似体験ツアーを開催しました(^^) / 全国の有名な紅葉の観光スポットを廊下に貼り出し、職員と一緒に紅葉巡りです。

画像で楽しんでいただいた後は、色紙に俳句を作っていただきました。皆さんのセンスが光る色紙に赤く染めた紅葉の葉をペタリと判子にすると更に趣のある一枚に。

昨年も開催し好評でしたが、今年もみなさんの笑顔がみることができました！



昭和浪漫 収穫祭



10/12 昭和浪漫では利用者様が朝から素敵なエプロン姿でワクワク♪「収穫祭」春に植えた野菜を収穫して芋煮汁を作りました\(^o^)/ 流石ベテラン主婦の集結！野菜の皮むき係、切る係、応援係「あ〜切るの！こ〜切るの！」手際が良い良い！昼食後にはお腹いっぱい、日頃食が細い方もおかわりをして完食でした♡

パーク「昭和浪漫」
Instagram開設!!

日常の昭和浪漫での活動の様子や利用者様の笑顔を発信しております。ぜひ覗いてみてください♪



あおいそら 避難訓練

あおいそらでは、10月15日金曜日に避難訓練を実施いたしました。今回は消防署への通報と夜間に火災が発生したことを想定した訓練を行っています。当日は天気良く風もない日でしたので、訓練をするにはとても良い日でした。訓練の後、大槻電気通信の方に水消火器を使用して初期消火についての注意点や消火の方法などを教えていただきました。職員一同改めて火災の怖さを痛感し、初期の消火活動がいかに大切なのかを学びました。



おれんじ健康倶楽部 秋の大運動会とカレー作り

秋といえば運動の秋！ということで秋の大運動会を行いました。スタッフが真ん中に座り玉入れをすると、まるで妊婦さんのように洋服にお手玉を抱える姿も(^^)/

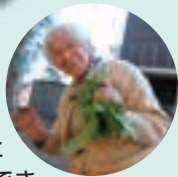
そして、みんな大好きカレーライス、今回は利用者様と一緒に作りしました。野菜を切って炒めて煮込んでの共同作業です！一緒に作って食べるのはやっぱり格別ですね！日頃、むせりのある方も美味しく完食していただきました♪



ケアタウン畑 秋野菜の実り

ケアタウン中央の畑で秋野菜の収穫をしました。

利用者様よりご指導をいただきながら、水やり・追肥・病害虫対策・草取りを行ったところ、とても立派な秋野菜を収穫することができました。白菜・キャベツ・ブロッコリー・小松菜などなど、瑞々しさに大満足です(^^♪採れたての野菜は、味噌汁の具材やサラダにして美味しくいただいております。



縁 恵 手作り神社と秋祭り

今年は、秋祭りと置くだけデパートやパン屋さんの出店などを同時開催し、お買い物中心の秋祭りとなりました。好みの洋服やパンを選んだり、普段なかなか出来ない買い物をして皆さんの満足そうな笑顔が見られました(^^♪また、手作りの神社にてお参りと、神主に扮した職員によるお祓いも行われました。雰囲気ある催しに喜んで頂けたことを感じて、楽しい時間を共有できました。



おしえて!!
ケアマネ
大河内CM

「むつき居宅介護支援事業所」『小規模多機能型居宅介護ってな～に?』

小規模多機能型居宅介護では、「通い」「泊まり」「訪問」のサービスをひとつの事業所で包括的に、また定額で利用することができます。



どんな方に向いているの?

- ・住み慣れた地域で介護サービスを受けたい
- ・利用するサービスによってスタッフが変えるのは不安
- ・デイサービスを利用しているが、朝から夕方まで長すぎてつらい
- ・時間や回数を気にせず訪問してもらいたい
- ・日によって体調の変化が大きいため柔軟にサービスを利用したい 等々

むつき会には3つの小規模多機能型居宅介護事業所がございます。ぜひご見学にいらしてください！お待ち申し上げております。



LINE
公式アカウント @457najkh



Instagram
公式アカウント mutsuki_kai

さくまファミリークリニック

内科・小児科・循環器科・呼吸器科・消化器科・アレルギー科・放射線科・糖尿病食事指導・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・物忘れ外来・動脈硬化外来・在宅診療

おおつきまちクリニック

内科・消化器科・小児科・アレルギー科・循環器科・呼吸器科・放射線科・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・糖尿病食事指導



Dr. 武田のワンポイントアドバイス

不整脈専門外来新設

新年、明けましておめでとうございます。今年はウイルスをそれほど気にしない、元の生活に戻りたいものです。新しい年に向けて、当クリニックでも新しい試みとして、不整脈の専門外来を開設致します。不整脈とは、通常の規則正しい心臓の調律以外のものは、すべて不整脈といえます。ですから、その種類はたくさんあり、命に関わる重症なものから、放っておいてもかまわない軽いものまであります。自覚的には脈が抜ける、突然動悸がする、めまいがする、気を失いそうになるなど、様々な症状を有します。一方で、何にも自覚していなかったけれど、実は不整脈で、それがために命を落とすことになってしまった方もいらっしゃると思います。健康診断で、はじめて不整脈を指摘された方もいらっしゃるでしょう。不整脈の診断は通常、不整脈が出ているときの心電図を記録することによりなされます。太田西ノ内病院での33年に及ぶ不整脈診療の経験を活かし、また、太田西ノ内病院、星総合病院、南東北病院、県外の病院の不整脈専門の先生との連携を取り、それぞれの患者様にとって最適な治療を提供したいと考えております。



11月1日より外来診療体制が変更になります

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	佐久間	佐久間	佐久間	往診	佐久間	佐久間	休診
午後 2:00~6:00	武田	往診	武田	武田	武田	武田	休診

※土曜午前の診療時間は13:00までとなります。

※診療時間は、都合により変更する場合があります。※受付は診療終了の30分前までをお願いいたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午後 2:00~6:00	佐久間	佐久間	佐久間	往診	佐久間	佐久間	休診
夜間 7:00~10:00	武田	佐久間	佐久間	佐久間	代診	休診	休診

※土曜午後の診療時間は14:00~16:30までとなります。

● Information ● ペースメーカーチェック始めました!!

専用の機器を体の外からペースメーカー本体にかざすだけで、いろいろな情報を読み取ります。痛みはもちろんありません。定期的なチェック以外にも、めまいや動悸など症状があったときにはご相談ください。
※受診の際には「ペースメーカー手帳」をお忘れなくご持参ください。

- 電池の残量は？
- 設定通りに動いている？
- ペースメーカーやリード線自体に問題がない？
- 危険な不整脈は出ていない？など確認します。



県民健康調査〈健康診査〉スタートです!!

対象者：東日本震災避難区域等の住民/16歳以上の方 実施期間：令和4年1月4日～令和4年3月15日まで
※生活習慣の改善に努め、自らの健康を見つめなおす重要な機会です。積極的に受診しましょう。
(予約制ですので、直接クリニックにお問い合わせください)

今年は流行するかも??

インフルエンザ
ワクチン予防接種は
すみましたか？

インフルエンザは咽頭痛、鼻汁、咳、頭痛、倦怠感、寒気などの全身症状に伴って、急に高熱がでます。
中には肺炎などの重い合併症が現れ、「重症化」する場合もあります。
コロナ禍の今、通常の感染対策も大切ですが、家族全員の接種も検討してみましょう。
高齢の方や基礎疾患がある方は、特に接種をうけることをおすすめします。
また、13歳未満の方は2~4週間隔で2回接種し、十分な免疫効果を獲得しましょう。
※予約受付中です。お気軽にご相談ください。



「オーラルフレイル」って聞いたことがありますか？

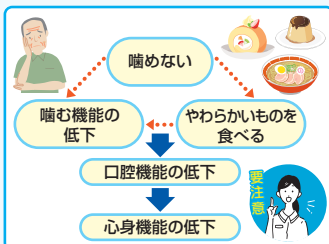
フレイルとは・・・健康的な状態から要介護状態になる手前の段階のこと。

筋力低下や運動機能の障害、認知機能の障害など様々です。

その中でもささいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。

オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、2年以内に身体的フレイルを発症する確率が2.4倍、4年以内の死亡リスクは約2倍ということがわかってきました。

オーラルフレイルに早めにきづき、予防・改善をし、健康長寿をめざしましょう。



オーラルフレイルのセルフチェック表

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失ってしまった場合は義歯などを適切につかって硬いものをしっかり食べることができるよう、治療することが大切です。

チェック結果
① 合計0点~2点 オーラルフレイルの危険性は低いです。
② 合計3点 オーラルフレイルの危険性があります。
③ 合計4点以上 オーラルフレイルの危険性が高いです。

編集後記

あけましておめでとうございます。皆様、お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？
初詣に出掛けた方、おうちでのんびり過ごされた方、様々いらっしゃると思います。今年は寒くなるのが早かったのもあり、私は休日になると炬燵で一日を過ごす...なんて事が多い日々でした。
休み明けはどうしても気が緩みがちではありますが、心機一転気を引き締めていきましょう。(秋元)



ご利用者様の声を募集しています。