



## 地鎮祭



4月7日 島2丁目にて「むつき医療クリニック」の地鎮祭を執り行い、大徳寺真珠庵山田宗正様のもと無事終える事が出来ました。

来年秋完成予定となっております。随時むつき通信で進行状況をお伝えしていきます。

## 入社式

令和4年4月1日、むつきグループの入社式がありました。医療法人と社会福祉法人にそれぞれ1名ずつが入社されました。

理事長や渡辺アドバイザーのお話を真剣に聞き、大きな期待をもって入社してきた新入職員が、むつきグループで大きく羽ばたけるよう、丁寧な指導や相談を心がけていきたいと思っております。

同時に、先輩職員も自分が入社した時の気持ちや思いを振り返る機会になればと願う入社式でした。



## ～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

## 新入職員抱負



### コスモスの家 柳沼明日香

利用者様が安心して笑顔になれるような介護サービスを提供できるようになりたいです。

常に明るく元気に接して「この人なら任せられる！」と思って頂けるよう頑張ります。



### 小春日 高田 歩実

私はこのむつきグループで働き、介護の知識や技術を身につけ1日でも早く一人で仕事をこなせるようにしたいです。そして資格取得を目指したいです。

利用者様に寄り添い、安心して生活してもらえるように精一杯頑張ります。

## むつき福祉会 小春日 和

郡山市では4月11日に桜が満開になりました。

小春日和では利用者様に季節を感じていただくレクリエーションイベントを開催しました。

利用者様と共に桜とタンポポの壁画を作成し、立派な作品が出来上がりました。

風船バレーを楽しんだり、桜の形のお菓子を召し上がったりと、笑顔溢れるイベントとなり利用者の皆様も、少しでも春を感じていただけたかと思えます。

また、車に乗って車窓から桜を見ていただくというレクリエーションも行われました。

コロナ禍の中ですが、利用者様が毎日を生き生きと過ごせるよう工夫していきたいと思います。



## 避難訓練

今年も東日本大震災が起きた3月11日に、巨大地震を想定した避難訓練を行いました。また、ガスや電気が止まってしまったことを想定して、昼食に非常食を提供しました。非常食はそのままでも食べられるもので、今回はキーマカレーを職員も一緒に食べています。電気も使えないことで階段を使い食器や食材を運んだり、厨房ではなくホールで盛り付けを行いました。その訓練の5日後の深夜に震度5強の地震が実際にあり、びっくりしました。ライフラインは止まらなかったものの翌朝はエレベーターが使えず、訓練同様に食事を運び皆さんに召し上がっていただいております。今回の地震で日ごろからの心構えや訓練がいかに大切であるかを改めて痛感致しました。不測の事態が起きた時に慌てず冷静に対応し、安全で安心な生活が確保できるように今後も防災意識を高めて参ります。



## 新園長あいさつ

おひさま保育園 園長 高橋 伸治



先達が未来の日本人にどのような想いや願いを込めて『保育』という言葉を選りだしたのでしょうか。つかわれ始めてまだ70年余りしか経っていません。

乳幼児期から児童青年期、生涯にわたって成長発達を見守り続けていくという一連の営みを称して、つくられたのだと伝え聞いています。つまり、教育・医療・福祉の複合的な生業というべきなのでしょう。

『保育』は今やエデュケア(education=careの造語)として世界中でつかわれるワードにもなっています。

私たち日本人は古から『和を以て貴しと為す』と人としての道を学んできましたが、どうやらその神髄は「保育にあり」とでもいうべきなのでしょう。園児や保護者にとっても保育者にとっても、その意味合いを肌で会得するところからはじまるからです。

世界中が平和を希求する今、あらためて「保育」という言葉の重みと威厳に敬服しています。今後とも何卒ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

## おひさま保育園 春を感じて…さくらだね!



「さあ公園にいきましょう(^^)。今日はお花見です。『はる』を五感(見る、聞く、かぐ、味わう、触れる)で満喫した4月11日(月)のことでした。日付を打たずに用意されていた保育計画が活かされた瞬間でした。子どもたちの生活とは「とっさの判断、微妙な空気、何とも言えない直感」その時々で変化する子どもたちと保育士のハーモニーで創られていくものです。「It's ok」「Let's go」の元気な掛け声とともに、それぞれの胸に新たな記憶を残してきました。



## さくらの家



今年の桜は一気に花が開きとてもきれい(\*^\_^\*)  
なかなかお外での活動機会が少ない昨今ですが、桜とご利用者様の笑顔は、お天気と同じくらい眩しきでした!!

## お花見レク

お昼はテイクアウトのお寿司♪  
美味しくいただき、お花見へGO!  
久しぶりのお出かけ、きれいな桜に素敵な笑顔がたくさん見られました。



## ひまわり健康倶楽部

### 「春の制作活動・桜飾り作り」

皆様好きな色や柄を選び、自由に貼り付け、オリジナルな飾りができあがりました!  
飾り終わったら思い出の作品として持ち帰りいただきます(^^)



## 「趣味活動」

指先と頭の体操に、麻雀倶楽部発足!  
和やかに楽しんで活動中です。



## ランドルールの (健康増進室) ご案内

ランドルールの、温熱深部透過性ホルミンス療法を行う施設です。

**治療効果** 関節リウマチ・腰痛・気管支喘息・アトピー性皮膚炎・癌再発予防・アルツハイマー病・パーキンソン病・アンチエイジング

設備	利用時間	料金
<ul style="list-style-type: none"> <li>個室(5室)</li> <li>女性更衣室(シャワー付き)</li> <li>男性更衣室(シャワー付き)</li> <li>ロビー(待合室)</li> </ul>	<完全予約制> ① 9:00~10:00 ② 11:00~12:00 ③ 13:00~14:00 ④ 15:00~16:00 ※日・祝日・その他さくまファミリークリニック休診時はお休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お試し利用 無料 (利用前に医師の診察があります)</li> <li>●利用料 1回 2,500円(税込) ランドル吸入・ランドル水・タオル・作業衣付き</li> </ul>

<予約受付時間>9:00~17:00(専用電話 070-1145-0320)  
ご興味のある方は、さくまファミリークリニックまでお問い合わせください。  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 ☎024-927-5530

## あおいそら 白鳥見学



3月5日の土曜日、風もなく穏やかな日であったため、逢瀬町へ白鳥見学に出かけました。水の張った水田には白鳥がおり、泥がついて少し汚れていましたが「うお〜うお〜」と鳴きながら私たちのところへと近づいてきました。もう少しでシベリアへ帰る白鳥に「はい、食べなさい。こっちへおいで」等と言って利用者様はえさをあげていました。外出機会が少ない時期でしたが、利用者様はとても喜んでいました。



## 「むつき居宅介護支援事業所」 『介護保険の介護サービスの利用のしかたについて』

介護保険は市区町村が運営し、40歳以上の方が加入して保険料を出し合い、必要に応じて介護サービスを利用できる制度です。40歳~64歳の方(2号被保険者)は老化が原因の病気(16種類の特定疾病)で介護が必要であると認定された場合に、65歳以上の方(1号被保険者)は原因にかかわらず介護が必要と認定された場合に介護サービスを利用することが出来ます。利用するには認定の手続きが必要のため、「困った!」「介護が必要!」「サービスを利用したい!」「施設に入居したい!」と思ったら①市区町村の窓口(介護保険課など)②高齢者あんしんセンター③居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)へご相談ください。手続きは無料です。



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

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
	武田	往診	武田	武田	武田	武田	休診
午後 2:00~6:00	武田	休診	武田	武田	武田	休診	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
	午前 休診			往診	午前 休診		
午後 2:00~6:00	佐久間	佐久間	佐久間	休診	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。

## 心電図って何…？

皆さんの中にも健康診断などで心電図検査を行った方は多いと思います。あの波形で一体何がわかるのだろう、なんで12個も波形があるのだろう。そんなこと考えたことはありませんか。心電図は1895年にオランダの医師、アイントホーヘンにより発明されたもので、彼はこれにより1924年にノーベル賞を受賞しています。心臓は絶えず、収縮、拡張を繰り返し拍動していますが、その際に小さな電気が発生しています。その小さな電気を体表面で連続的に記録したものが、心電図なのです。記録するとき金属に触れたり、力を入れるとノイズで心電図がわからなくなるので、何も触れず、力を抜くように言われていると思います。これにより心臓の収縮、拡張の過程の異常(伝導障害や不整脈)、心筋の性状(肥大や壊死など)、また、12個も心電図を記録することにより、空間的な異常(どの場所に心筋梗塞があるか、不整脈がどこから出ているかなど)を知ることができます。心臓の病気の情報が手軽に得られる、簡便で安全な検査のため、健康診断にはもってこいの素晴らしい検査なのです。



## ● Information ● 学校検診～二次検診 実施しています

この春、お子さんが学校健診で心電図検査を受ける機会が増えてきます。

心電図の目的には、下記のようなものがあります。

- これまでに判明していない心臓の病気の発見・早期診断
- 心臓の病気を持つ児童・生徒への適切な治療を促す
- 心臓の病気を持つ児童・生徒に対して日常生活における適切な指導を行い、学校生活でのクラブ活動や体育のレベルの確認、健康的な生活を送ることができるようにサポートする
- 突然死の予防 など

※再検査が必要となったら……

- レントゲン検査:心臓の大きさを確認するための検査です。
- 超音波検査:心臓の動きや形態異常、心臓弁膜の狭窄逆流の有無を確認します。
- 運動負荷心電図:走るなど、心臓に負荷をかけてとる心電図検査です。
- ホルター心電図検査:小型の心電図検査機器を装着し、24時間の心電図を取ります。

病気の可能性を見つけ出すための大切な検査です。きちんと受診するようにしましょう。心電図に限らず、企業健診等で要再検となった場合にもご相談下さい。



## 教えて!“春バテ”って何？

暖かくなったのはいいけれど、なんだか体がだるい、やる気が起きない、風邪っぽい……などの症状に悩まされている方もいるのではないのでしょうか。じつは、春は昼夜の寒暖差や新生活の緊張などから心身の体調を崩しやすくなる季節です。

まずはセルフチェック! 三個所以上当てはまる場合“春バテ”の可能性あります。

- 「春バテ」チェックリスト**

  - 最近疲れやすい
  - 倦怠感やだるさがある
  - 食欲がない
  - 頭痛やめまいが起こる
  - 肩こりがひどくなった
  - 落ち込んだり、イライラしたり、気分が浮き沈みする
  - 全身または体の一部が冷えやすい
  - なかなか眠れない
  - 引っ越しや就職、転勤など生活環境が変わった
  - いつも時間に追われている

- 寒暖差や気圧の変化、新生活のストレスなどによる自律神経の乱れが原因に。
- 暖かい服装や入浴で、体が冷えないよう注意。
- 運動習慣を身に付けることで、体温があがりやすい体に。
- 疲労とストレスを溜めないよう睡眠はとる。
- 趣味の時間を作るなど気持ちをリフレッシュさせることも大切。



自律神経の乱れは自覚しにくく、「いつの間にか春バテになっていた」というケースも少なくありません。普段以上に体調管理を心掛けるとともに、自分に合った対策を見つけて、気持ち良く健やかな春を楽しみましょう。

## 編集後記

桜があつという間に散ってしまい、新緑の美しい季節となりました。鮮やかな花々や青々とした植物を皆さんは目にしましたか？ 集中しすぎている時や多忙な時は、周りが目に入らなくなってしまうがちです。足をすこし止めて休憩したり、疲れた心をねぎらってあげるのもとても大切なことですね。四季折々を感じ取れる、心に余裕をもった日々を過ごしていきたいものです。(鈴木)



ご利用者様の声を募集しています。