



## おひさま保育園 園児募集

### 概 要

- 対 象** 57日目～3歳まで
- 保育時間**
- ・通常保育：7:00～18:00
  - ・一時保育：8:00～18:00
  - ・延長保育：18:00～20:00
  - ・病児保育：8:30～17:30
- 休 日** 日曜・祝祭日・年末年始
- 利用料金**
- ・保育料：0歳児 37,100円  
(従業員割あり) 1・2歳児 37,000円
  - ・一時預かり：3,000円/日 1,500円/半日  
(従業員園児) 2,000円/日 1,000円/半日
  - ・病児保育料：3,180円/日 2,000円/半日  
(従業員園児) 2,180円/日 1,500円/半日
  - ・共通延長料：300円/30分



事前予約制の見学会を開催しています。  
一般の方、保育園を活用したい企業の方もOKです。  
まずは気軽にご相談ください。

私たちは、かわりを持った多くの子ども達が「健康で幸せ」に過ごせるよう  
健全な成長を助長し、笑顔で家庭的な保育環境を提供いたします。(^^)/  
むつきグループは、働くママを応援します！



～たくさんの笑顔 あなたとともに～ 医療法人 むつき会 <https://mutsukikai.com/>  
社会福祉法人 むつき福祉会 <https://mutsukifukushikai.com/>  
有限会社 M&C 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 だん楽  
〒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)  
〒963-8047 郡山市富田東6-95 TEL 024-983-6561 FAX 024-983-6563
- 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 024-983-6562 FAX 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
- 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

# 昭和浪漫夏祭り2021

昭和浪漫では7/30(金)夏祭りを開催しました。  
 輪投げやお菓子釣りをを行い、おやつには職員手作りチョコバナナを♪  
 利用者様全員で「どんぱん節」を踊り、祭りの締めくくりには職員による「よさこい節」を披露しました。(スタッフ1ヶ月の練習の成果を～)  
 感染対策を徹底しての夏祭りでしたが、皆様と楽しい時間を過ごすことができました(^^)♪



## 縁・恵

縁恵にて七夕の日に、当日限定の“縁日”が催されました。

ゲームや瓶ジュース・スイカなどのコーナーを思い思いに巡り、懐かしいひと時を過ごしていただきました。

短冊に込めた皆様の願い事が叶いますように…



## あおいそら 夏の催し物

梅雨が明けたと思ったらいきなり猛暑となつてまいりました。あおいそらではコロナ禍でお孫さんや親せきの方などと会える機会が少なくなり、気持ちが沈みがちな利用者様に少しでも元気になっていただきたいと、七夕祭りとかき氷作りを行いました。

七夕飾り作りでは、利用者様一人一人に短冊に願い事を書いていただきホール内に展示しました。皆さん「健康でありますように」「いつまでも元気でいられますように」など健康についての願い事が多くありました。

かき氷作りではかき氷機で氷を削っていただき、黒蜜、カルピス、をいっぱい掛けていただき仕上げにマンゴーをトッピングして食べて頂きました。



## ひまわり 夏の風物詩♪

昨年はできなかった毎年恒例の流しそうめん。  
 すくう時と食べる時の箸を別にするなど、感染予防に気をつけて行いました。

また、違う日にはすいか割り！ご利用者様方に「右！左！まっすぐ！」など声で指示してもらい、見事的中！

皆で美味しくいただきました♡

制限のあるなか、季節を感じ、少しでも楽しんでいただけたらと、日々工夫をこらしています！(^^)♪



## コスモスの家

### おやつレク(夏のあんみつ作り)

猛暑や大雨で気持ちも疲れてしまうような時期が続いていますが、コスモスの家では利用者様に少しでも元気になって頂くために「夏のあんみつ作り」を行いました。皆様に手伝って頂きながら涼しげでとてもおいしい「あんみつ」が完成しました。まだ暑い日が続くコロナ禍で気持ちも沈みがちですが、これからも元気に笑顔を絶やさず明るいコスモスの家でお迎えしたいと思います。



## 研修委員会・業務改善委員会「安全運転講習会」

8月3日(火) 法人内研修委員会・業務改善委員会主催にて「安全運転講習会」を開催しました。「安全運転講習会」とは利用者様の送迎を安全に行うため、職員の運転技術向上と車両事故防止を目的として実施しております。

研修委員会より松本委員長、荒木副委員長と業務改善委員会より日下部委員長を講師に迎えて、基本的な送迎(運転)手順について説明を行いました。

実際に公用車を使用してバックでの駐車を参加者が行い、誘導者がいる場合やいない場合での難しさを体験して頂きました。



## 小春日和

早いもので、小春日和開所から1ヶ月ちょっとたち、利用者様も職員もだんだんと日々慣れてきました。日中は、機能訓練などを行い楽しく体を動かしています。



ある日の昼食です。この日は、ちらし寿司でエビ・いくら・たまごが彩りよくのっていて食欲をそそります。ほとんどの方が完食され、職員もうれしく思いました。



## おひさま保育園

夏を楽しみました!!  
プール遊び、色水遊び  
お友だちや先生と一緒に  
楽しさも倍増



暑かった夏が  
恋しいな



## 栄養相談 Q&A 『バランスの良い食事とは?』

「バランス良く食事をとりましょう。」健康への意識が高まるようになり、よく聞くようになったことばですね。でもバランス良くってそもそもどういうこと? どうすればバランス良くなるの? そんな疑問にお答えしていきたいと思えます。

「バランスの良い食事」とは?

バランスの良い食事とは、人が生きるのに必要な栄養素を必要な量とれる食事=必要な栄養素を含む食品を使った食事と考えることができます。必要な栄養素は大きく分けて、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5つのグループに分けられます。それぞれ下のように分けられます。

炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン	ミネラル
主食	主菜		副菜	

目安として、1食に**主食を1品、主菜を1品、副菜を2品**とるようにすると、1日に必要な栄養素の1/3を摂取しやすくなります。

それぞれの栄養素は密接に関わり合っていて、ここのバランスが崩れてしまうと、少ししか食べていないのに痩せない。なんとなく疲れが取れないなど、体の不調につながってしまいます。

もう一つ大事なのが**いろいろな食材を使う**こと。例えば、野菜・果物に多

く含まれるビタミンですが、ビタミンA・B1・B2...のようにいろいろな種類が存在します。そのため、野菜によっても含むビタミンの種類・量が違います。決まった食品しか食べていないと、一部の栄養素は取れても、不足してしまう栄養素も出てしまうことがあるのです。同じグループ内であっても、いろいろな食材を使うように気をつけることが大切です。

一度、今日食べたものを思い出してみてください。カップラーメンとおにぎりの炭水化物屋食になっていませんか? メインのおかずが肉ばかりになっていませんか? ごはんと漬物だけの食事ではありませんか。すべての食事を完璧にしましょうとは言いません。まずは、振り返ってみて、あまり食べていない食品やグループがないか、ある場合はそこを意識して料理に使う、購入するようにする。など、意識するところから始めてみましょう。お惣菜や冷食・コンビニなど利用してかまいません。まずは**主食を1品、主菜を1品、副菜を2品に近づける**こと、さらに**いろいろな食材を食べる**ことを意識して食生活を送ってみましょう。

(管理栄養士 鈴木春香)



おしえて!!  
ケアマネ  
根本CM

## 「むつき居宅介護支援事業所」『配食サービス』

高齢者が住み慣れた地域社会の中で健康で生活し続けられるよう、郡山市では配食サービスを実施しています。65歳以上の1人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、食事の調理が困難な方が対象です。栄養状態の改善を目的として昼食を400円で自宅に宅配します。申請が必要ですので担当のケアマネジャーまたはお住まいの地区の高齢者あんしんセンターに相談下さい。



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

## ワクチン効くの？効かないの？

今年の“あつい”オリンピックとともに夏は終わり、同時に新型コロナウイルスの感染爆発が生じてしまいました。確かに、人の流れが増加したこともその要因だったと思われるのですが、ワクチン接種の効果はなかったのでしょうか。実際、当クリニックで2回のワクチン接種を行ったにもかかわらず、新型コロナウイルスに感染した方がおりました。このようなことをブレイクスルー感染といいます。今、流行っているデルタ株という新型コロナウイルスの変異種は従来株の感染者の1,000倍にあたる量のウイルスを保持していると報告され、感染力が強く、ブレイクスルー感染を起こしやすいようです。イスラエルからの報告ではブレイクスルー感染者は、感染しなかった者と比較して中和抗体価が低く、ほとんどは軽症または無症状でした。ファイザーのワクチンの感染予防効果は1月から4月初旬にかけて95%であったのに対し、6月下旬から7月初旬では39%でした。このことから、ワクチンのウイルス感染予防効果は当初期待されたほどではないようですが、重症化を予防する点では接種する意義はあると言ってよいでしょう。抗体価を上げるには再度ワクチンを接種することが有効であり、イスラエル、アメリカでは3度目の接種が予定され、日本でも検討されているようです。いずれにしてもワクチン接種したとしても、これまでの感染対策を怠らないことが現時点では重要です。最前線で治療に携わっているDrの話では、なるべく早期に治療を開始することが、重症化を防ぐカギになっているとのこと。普通の風邪だと思っても、家で我慢することはなさらず、PCR検査を受けて、早期に診断してもらうようにしてください。

4月1日より外来診療体制が変更になりました

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

お知らせ おおつきまちクリニック 午後診療再開しました

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
	午前 休診	往診	午前 休診	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	休診	代診	佐久間	休診

\*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分前までにお願いいたします。

## Information

### 健診をご利用される皆様へ

#### 新型コロナウイルス感染症の対応について

適切な受診環境を確保するために、以下のお願いがあります。

#### ①「3密」を避ける

同時刻に行える受診者数に制限を設けます。そのため、時間帯や日程をずらしていただくをお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。

#### ②次の方は受診をお断りをする場合や受診延期をお願いすることがあります。

- ・いわゆる風邪症状が持続している方
- ・咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛などの症状がある方
- ・過去2週間以内に発熱があった方(平熱より高い体温、37.5℃以上を目安)
- ・2週間以内に法務省、厚労省が定める流行地域へ行ったことがある方、およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方
- ・2週間以内に新型コロナウイルス患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方
- ・新型コロナウイルス患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内の方(自主待機含む)



#### ③受診に関して

- ・非接触型体温測定と問診にご協力ください
- ・健診中は各自マスクを着用(マスクはご自身で準備ください)
- ・クリニックの入退時に手指消毒をお願いします
- ・定期的に換気を行いますので、外気温を考慮した服装でお越しください
- ・**コロナワクチン接種状況についてお知らせ下さい**

#### ④胃カメラを希望された場合

飛沫感染の危険を伴いますので、原則、コロナワクチン接種を2回終了している方に限らせていただきます。  
尚、未接種の方には、抗原検査(自己負担:2,000円)を受けていただく場合もありますのでご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

#### ー抗原検査とはー

現在新型コロナウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。鼻やのどの奥などから検体を採取し、ウイルスなどの有無を調べます。簡便で、判断に要する時間は15分です。

### 豆知識

## 新型コロナ感染対策 自宅療養 どうすればいいの？

### 家庭内感染を防ぐ8つのポイント

- ①部屋を分ける
- ②感染者の世話は限られた人で
- ③感染者や世話をする人はマスクを
- ④こまめに手を洗う
- ⑤日中はできるだけ換気
- ⑥よく触れる共用部分を清掃・消毒
- ⑦汚れたリネン・衣類を洗濯
- ⑧ゴミは密封して捨てる

### 〈家族の方の注意事項〉

- ・家族は感染者に可能な限り近づかず、最低でも1mの距離を保つ
- ・看護者は1名のみとし、健康で慢性疾患を抱えていない方がふさわしい
- ・来客を受け入れない
- ・感染者もしくはその周辺物に触れた際は、必ず手を洗う
- ・同居する家族は全て、手洗いと消毒を頻繁に行う

### 【清掃】

- ご本人が触れるものの表面(ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど)は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させる。(洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましい)

### 【ごみの捨て方】

- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりと封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけるようにする。
- ②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れる。

できることから、取り組んでいきましょう。個人の対策が感染拡大防止につながります。

### 編集後記

寒暖差疲労がたまり体調を崩されたりしていませんか？急激な温度変化で頭痛やめまい、だるさが続いたり食欲がなくなる事ってありますよね~(^ω^)  
適度な運動や良質な睡眠をとる事も大事ですがまずは「バランスの良い食事を摂る」事から始め体調管理に気を付けていきたいですね~。もうすぐ食欲の秋がやってきます！秋は旬の食材が多く食欲がそそられます。夏の疲れを「バランスの良い食事」で吹き飛ばし笑って過ごせる毎を送りたいと思います。(菅野)



ご利用者様の声を募集しています。