



祝 敬老会



雅

日頃の感謝を込めて感謝状やプレゼントをお贈りしました。ご長寿のお祝いに職員による余興や職員が扮した大明神による御祈禱など、工夫を凝らした「お・も・て・な・し」に喜んで頂き、ご入居者様の手拍子や笑い声で大いに盛り上がりました。

おやつには入居者様と一緒に作った三色おはぎも召し上がっていただき、「やっぱりあんこのおはぎが一番好き」と笑顔で話されている方も…。いつも皆様のたくさんの笑顔が溢れ、私たち職員も元気をもらっています。これからも元気に、楽しく生活できるよう、職員一同お手伝いさせていただきます！ご入居者の皆様、いつもありがとうございます(*^_^*)



さくらの家

さくらの家では20名の方のご長寿をお祝いしました。中には白寿を迎えた方もいらっしゃって他の利用者様も驚かされていました。職員から「皆さんも目指して頑張ってください」との励ましに、苦笑い。和やかな雰囲気の中楽しんでいらっしかったです。おはぎも自分の分を作る様にして美味しく召し上がっていただきました。また、プレゼントも喜んで頂きました。



昭和浪漫

長寿のお祝いとして長寿番付28名の方へ「感謝状」をお渡しし、敬老会の贈り物として利用者様に日頃の感謝を込めてお花のプレゼントをお贈りしました。昭和浪漫職員によるよさこい踊りでの祝いの舞の披露に皆様喜ばれていらっしゃいました。おひさま保育園の園児たちからおじいちゃん、おばあちゃん達のお祝いにと歌の発表や折り紙で作った秋の装飾のプレゼントがありました。かわいい園児達との交流がまた明日もまた来年もと利用者様の元気の源となりますように…



～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 <https://m-and-c.mutsukikai.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

ケアヒルズ 自寿 & 収穫祭

先日、野の花に通所されている大橋キリ様(T11.2.27生)に市役所より白寿の表彰状と銀杯が贈られ、少し早めのお祝いをさせていただきました。人生の大先輩へ長生きの秘訣をお尋ねしたところ「人生で大切なのは生きた長さより生きた濃さ」だそうです。かっこいいですね！私たちも1日1日を大切に生きようと考えさせられる貴重な時間でした。



祝 白寿

10月は他にも畑で採れた野菜を使った収穫祭、ぶどう狩り、誕生会など賑やかに過ごしました。



だん饅
秋祭り



野の花
秋祭り



おれんじ健康倶楽部 ウィリアムズパークヘドライブ

天気も良く、ピンクや白の大輪のコスモスが咲いていてとても綺麗でした。

皆でゆっくり庭園を散策し
気持ちもリフレッシュ😊



★かぼちゃでお団子作り★

かぼちゃのワタを取り、かぼちゃをチンして上新粉と混ぜてお団子にしてみました。かぼちゃを切る作業はスタッフが行いましたが、皆さん丸めるのが上手!!



ひまわり ふらりお出かけ

9月のとある日、あまりにもお天気の良いので「今日はドライブへ行きましょう〜！」と、三春の田んぼアートを見てきました。

のんびり、ゆったりした風景を見て気持ちも穏やかに、良い気分転換になりました(^^)／



おひさま保育園

季節はすっかり移り変わりました。空が高く、澄んだ空気は気持ちが良いです。

とんぼを追いかけて、どんぐりを拾い、おひさま保育園の園児たちは秋の遊びを楽しんでいます。

お友だちと遊ぶこともとっても上手になり、みんな大きくなりました。



ケアタウン中央で家庭菜園



桜木地区、中央エリアの奥(北側)には、家庭菜園用の畑スペースがあります。

秋野菜の収穫に向けて、キャベツ・白菜・レタス・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜…などの種まきと苗を植えました。経験・知識豊富な利用者様のアドバイスをいただきながら、収穫を楽しみに利用者様と一緒に野菜作りをしております。



有限会社 M&C 福祉用品のレンタル・販売

福祉介護用具は、使用される方の心身の状態や、在宅での状況を考えて選ぶことが大切です。福祉用品の見直し・導入してみませんか。

外出が増える秋口、立ち上がりなど、外出時に不安のある方、手すりのレンタルはいかがですか？
介護保険を利用してレンタルできる福祉用具をご用意しております。
(※給付限度の範囲で利用できます。) まずはお気軽にご相談ください。



有限会社 M&C (介護保険事業者番号:0770302586)

〒963-8033 郡山市亀田1-51-12
TEL:024-927-1661 FAX:024-927-1663
ホームページ: <https://m-and-c.mutsukikai.com>



敬老会

9月29日、9月30日、10月9日に、特別養護老人ホーム「小春日和」では敬老会が行われました。手作りの感謝状

をお渡しし、甘酒で乾杯しました。みなさん笑顔で感謝状を受け取ってじっくりとご覧になっていました。また、各フロアでは職員からダンスのプレゼントがあり、利用者様の皆様も体を動かしながら楽しんでくださいました。



小春日和

日常の様子

9月の暖かい日、日光浴をしました。外出ができない日々が続いておりますので、施設の前でのんびりと過ごしていただきました。風が気持ちいいねと、みなさん喜ばれていらっしゃいました。

また、ある日は風船バレーを楽しみました。みなさん張り切って参加していました。声を出し、体を動かし、その後のおやつをおいしくいただくことができました。



業務改善委員会 ～乾パンレシピ～



業務改善委員会では9月1日の防災の日になんで非常食として備蓄しておいた乾パンを使ったレシピを各事業所に募集しました。簡単でおいしいおやつレシピが集まりましたので一部を紹介したいと思います。是非1度作ってみてはいかがですか？(^^)/

昭和浪漫 乾パンレアチーズ

☆材料☆
・業務スーパーバックデザート：1本(レアチーズ味)
・牛乳：適量 ・乾パン：2缶

☆作り方☆
①乾パンをジップロックに入れ細かく砕く
②砕いた乾パンに牛乳を入れしっかりと器に敷き詰める
③バックデザートを鍋に入れ弱火で溶かす
④器に流し冷蔵庫で固める

ミントはロマンの畑にあったものを添え
職員の畑で採れたブルーベリーをジャムにして



※デザートバックの味は数種類あり、1本で15名分程度。1本275円とコスバ良好!!

ひまわり 乾パン きなこボール

☆材料☆
・乾パン：50g ・ロングライフ牛乳(常温でも長期間保存可能な牛乳)：大さじ2
・ピーナツバター：大さじ1と1/2
・はちみつ：大さじ1 ・きな粉：大さじ3
・砂糖：小さじ2



☆作り方☆
①2重にしたポリ袋に乾パンを入れ、めん棒などでたたいて細かくする。
②細かくした乾パンに牛乳、ピーナツバター、蜂蜜を入れ手で揉みながら、ポリ袋の中でまとめる。
③ポリ袋の角を切り、②を絞りながら出して、食べやすい大きさに丸める。
④別のポリ袋にきな粉と砂糖を入れ、③で丸めた乾パンを入れて、粉をまんべんなくまぶす。

固い乾パンが柔らかくなり、食べやすくなります。少量でエネルギー補給ができる一品なので、食欲がない時におすすめです。

コスモスの家 なんちゃってマフィン

☆材料☆
・乾パン ・卵 ・砂糖 ・マヨネーズ
・食パンの耳 ・牛乳 ・小麦粉

☆作り方☆
①卵、砂糖をまぜ合わせ、牛乳を入れる。
②細かくした乾パン、小さく切った食パンの耳を①の中に入れ軟らかくなるまでおいておく。いっしょに小麦粉、マヨネーズ入れる。
③全体がしっかりと型に入れてレンジ5〜7分あたためる。完成。



おしえて!!
ケアマネ
谷原CM

「むつき居宅介護支援事業所」『住宅改修』

介護保険で、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修工事を上限20万円まで受けることができます。自己負担は工事金額の1割〜3割(負担割合に基づき)となります。

※郡山市在住の介護認定を受けていない高齢者の方は「高齢者にやさしい住まいづくり助成」があります。窓口：健康長寿課
工事の内容には細かな条件もありますので、必ず担当ケアマネージャーもしくは地域包括支援センターへご相談ください。工事業者によっては高額な工事を勧めるところもあります。打合せの際にはご家族やケアマネージャーと一緒に同席してもらうようにしましょう。



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

今こそインフルエンザワクチン

ワクチンのおかげなのか、新型コロナウイルス感染が急速に減少してきた今日この頃です。もうすぐ冬になりますが、ここ2年ほど季節性インフルエンザの流行は見られません。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、マスクや手指消毒などの感染対策をしている人が多く、目立った流行とならなかったのかもしれない。新型コロナウイルスのワクチン接種もすすめられている今、インフルエンザワクチンは打たなくてもよいのではと思われる方もいらっしゃるでしょう。でも、インフルエンザワクチンは、インフルエンザの罹患や重症化を防ぐための予防接種です。とはいえ、ワクチン接種したからといってインフルエンザに絶対かからない訳ではありません。発症、重症化、死亡の予防に一定の効果があり、蔓延予防にも役立ちます。また、インフルエンザワクチンが、新型コロナウイルス感染を予防する可能性も欧米で報告されています。このことはインフルエンザワクチンを接種したことにより、免疫力全体が活性化され、インフルエンザのみならず、新型コロナウイルスに対する免疫力も高めたのではないかとされています。制限解除により、新型コロナのみならず、インフルエンザも再度流行する可能性も十分にあります。今年も流行しないだろうと接種を控えるのではなく、免疫を高めるためにもインフルエンザワクチン接種は行っておくべきでしょう。



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
	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分前までにお願いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午後 2:00~6:00	午前	休診	往診	往診	午前	休診	休診
	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。

Information

65歳からのインフルエンザ 高齢者等予防接種

実施期間:令和3年12月14日(土)まで

対象者(年齢は接種日当日の満年齢です)

- 65歳以上の方で、接種を希望する方
- 65歳以上の方で、接種を希望する方1級を所持する方

接種料金 1,200円

注)接種に伴う副反応に備え、日・祝日・17時以降の接種は行いません。
接種を希望される方は、電話で確認の上お出かけください。(一般の方も随時、受け付けております。予約のうえ来院下さい。)

おすすめ
します

肺炎球菌ワクチン+インフルエンザワクチンの同時接種

肺炎は薬で治せても、高齢者の肺炎は再発を繰り返しやすい、寝たきりや飲み込む力の低下につながり、日常生活の動作に影響を及ぼします。一緒に肺炎も予防しましょう!

注意 予防接種を受ける前に

新型コロナワクチンと同時に接種できません。
新型コロナワクチンを受けてから2週間経過しているか確認しましょう!

注意 予防接種を受けた後

予防接種を受けた後30分間は、急な副反応が起こることがありますので、待合室でお待ちいただくか、医師とすぐに連絡が取れるようにしておきましょう。接種後、24時間は過度な運動や、大量の飲酒は控えましょう。接種当日の入浴は差し支えありません。接種部位を清潔に保ちましょう。



新しい取り組みについて

AI問診はじまります

- ※AIによる事前問診で診療の効率化/充実化を計ります。
- ※「来院前にも」AI問診を利用できます。
- 院内での滞在時間減少が期待でき、感染拡大防止にもつながります。
- ※診療中に相談をする時間を確保することができ、患者様満足度の向上に努めます。

適切な受診環境を確保し、安心・安全な診療体制の提供を目指してまいります。



内出血した血液はいったいどこへ?

からだをなにかに強くぶつけたとき、血はでなくても、皮膚が青黒くなることがあります。皮膚の近くの血管が破れ、皮膚の下で出血した状態です。ところが、この内出血、多くの場合は、なんの処置をしなくても、そのうちきれいに消えてしまいます。いったい、出血した血液はどこへ消えてしまうのでしょうか。もともと、内出血した部分が青黒く見えるのは、赤血球の色。手の甲や腕に、血管が青く浮きでているのと同じだといいます。しかし、血管の血液とちがって、内出血の血液は流れていかないので、その場でだんだん壊れていきます。一週間もたつと、内出血の部分が黄色っぽくなるのは、赤血球が壊れてできた色素なのです。そして、赤血球がさらに壊れ、小さくなると、細胞に吸収されると考えられているのです。

※血をサラサラにする薬を飲まれている方の場合、内出血がおこりやすいため注意が必要です。
特に採血後や、コロナワクチン(筋肉注射)摂取後は2分以上しっかり押さえて下さい。

《外来診療体制が変更になります》皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力のほどお願い申し上げます。

編集後記

小春日和の陽ざしが心地良い季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。秋と言われて思い浮かべるのは、実りの秋・芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋などでしょうか。私は、やはり食欲の秋です。栗にさつまいも、鮭に秋刀魚、おいしいものが盛りだくさんです。収穫祭や秋祭りをする事業所もあり、楽しみにしている利用者様も多くいらっしゃいます。なかなか遠出することが難しい今、食べ物から秋を存分に感じ取りたいものです。くれぐれもお食べすぎにはご注意ください(鈴木)



ご利用者様の声を募集しています。