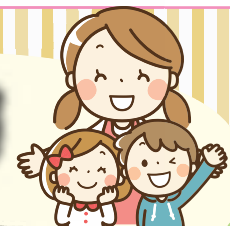




# むつき通信

2022.11  
No.109

## おひさま保育園 令和5年度園児募集 入園申し込み受付中



～「個々の成長に合わせた保育」で園児も職員も元気に～

「個々の成長に合わせた保育をすること」をモットーに、子供たちが安心して過ごせる環境づくりに努め、保護者の皆様の味方となるよう、多様な保育形態を提供いたします。興味・関心・遊びを大切に、一つひとつの成長を保護者の皆様・職員ともに喜び育む保育園を目指しています。

### ◇入園について

- 入園条件 生後57日目～3歳に達する年度の末日まで  
 入園までの流れ まずはお電話で  
 1.お問合せ  
 2.見学  
 3.入園前面談  
 4.入園(慣らし保育)



### 保育料金

- ・0歳児 37,100円、1歳児以上:37,000円
- ・一時預かり:3,000円/日、1,500円/半日
- ・病児保育料:3,500円/日、2,000円/半日
- ・延長保育:300円/30分

### 見学・説明

保育園の様子を見学いただき、概要・保育時間・持ち物・一日の流れ・緊急時の対応などを説明をいたします。不安な点やご質問などございましたら、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ おひさま保育園  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 2F  
TEL:024-927-1880



## ～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/> 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

おひさま保育園では通常の保育の他に、毎月、お誕生会、避難訓練、英語あそび、園内外の職員研修を実施しています。

## お誕生会

誕生月のお友だちにカードと冠そして歌のプレゼント

保育士からスケッチブックシアターなどのお話のプレゼントもあります。元気に大きくなりました!おめでとう!!



## 英語あそび

月2回、1回15分程英語に触れあう時間を設けています。

動物や色のカードを見ながら、発音を真似て、身近に英語を感じています。みんなとっても興味津々です。



## 避難訓練

様々な状況を想定し、毎月1回避難訓練を実施

今年は11月2日に消防署の指導を受けながら、火災時の避難、消火、通報の訓練を実施する予定です。



この時に消防車を見学し、『消防士の皆さんの仕事を知る』という活動も行います。

地震(強震)時の避難訓練の様子  
一時避難、身の安全を確保しています。

## 職員研修

テーマを決めて、毎月1回園内研修を実施

感染予防対策、フェルトを使っておもちゃを作る、アンガーマネジメントについて知るなどなど。

園外研修については、キャリアアップ研修、保育安全研修、施設長研修などを受講し、保育に役立つことを学び、さらに魅力あふれる保育園になるように、研鑽に励んでいます。



感染予防対策と処理方法の様子

## ファミリーホームCOCO

ホームには元気な声がかましています。「よく遊んで」「よくお話をして」「よく食べて」「よく寝て」「ときどき泣いて」「よく歌って」...天真爛漫。育ちの遅しさから、あらためて多くを学び、Happy感を味わっています。何気ない日常に感謝。

そして地域の皆様方から暖かく見守っていただいていることへ感謝申し上げます。今後ともよろしくお願ひいたします。



一緒にお絵描き。



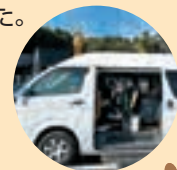
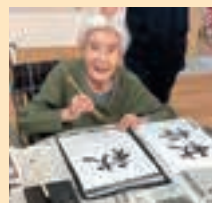
お天気の良い日は公園にお出かけ。

## 小春日和

特別養護老人ホーム小春日和では敬老のお祝いを行いました。

歌や手作りのお菓子、感謝状の贈呈、書道を行って発表したりと、それぞれのフロアで趣向を凝らし、にぎやかなひと時となりました。

また、秋晴れの午後、ドライブのレクリエーションにて、車窓からですが秋を感じ、楽しい時間を過ごすことができました。みなさんに楽しかったとお声をいただき、職員の私たちも楽しい時間を過ごすことができました。



敬老の日

## 敬老会

9/19~9/24までは敬老週間で9/19は利用者様へ日頃の感謝を込めてお饅頭のプレゼント! 90歳以上の利用者様へは長寿のお祝いでお花のプレゼントと感謝状を贈りました。



## ひまわり畑

7月にはじゃがいもの収穫祭!

9月には山芋の収穫を行い、新たに白菜、ブロッコリー、レタスの苗を植えました。



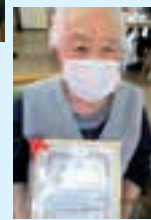
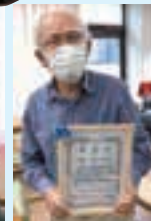
## 結・いおり

9月に敬老会を開催しました。  
結では100歳を迎えられた利用者様があり、みんなでお祝いをしております。利用者様全員に感謝状と記念品贈呈のほか、ギター生演奏で唱歌やリズム体操をして楽しい時間を過ごしました。いおりではお寿司や紅白まんじゅうを食べたり、小さな音楽祭をして楽しみました。



## 昭和浪漫

昭和浪漫では9/19に敬老会を開催いたしました。長寿番付、今年の横綱は男性94歳・女性96歳でした。利用者様には感謝状とささやかなお祝いの品を贈らせていただき、笑顔溢れる敬老会となりました♪



## 郡山市若年がん患者在宅療養支援事業 令和4年10月から事業開始

若年のがん患者の方が住み慣れた自宅で自分らしく安心して日常生活が送れるよう、在宅サービス利用料の一部が補助されます。

### 対象者

- 18歳以上40歳未満の方
- 在宅生活を送るがん患者(医師が一般的に認められている医学的知見に基づき、治癒を目的とした治療を行わない方)で、支援及び介護が必要な方
- 他の制度において同様のサービスを利用できない方

### 対象サービス

- 訪問介護 身体介護・生活援助・乗降介助
- 訪問入浴介護
- 福祉用具貸与 特殊寝台、車いす、歩行器、手すり(工事を伴わないもの)など
- 福祉用具購入 腰掛便座、入浴補助用具、簡易浴槽など



### 補助金額

	サービスの上限(補助の上限)	自己負担金
生活保護受給者以外の方	月額13万円 (月額11万7千円) <span style="font-size: 2em;">➡</span> 9割	※サービス利用料の1割
生活保護受給者	月額13万円 (同上) <span style="font-size: 2em;">➡</span> 10割	※無料

※サービスの上限額を上回る利用料は自己負担となります。

### 事業を利用できる期間

- 事業の申請日から1年間(条件によりさらに1年間延長できます。)

### 【利用申請・問合せ窓口】

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15番1号  
郡山市保健所 健康づくり課  
電話:024-924-2900 FAX:024-934-2960



おしえて!!  
ケアマネ  
鈴木CM

## 「むつき居宅介護支援事業所」 認知症の方とご家族を支える事業について～郡山市～

### 高齢者SOS見守りネットワークについて

高齢者等が行方不明になった時に、警察だけではなく地域の関係機関・事業所が見守りに協力して、速やかに見つけて保護し、無事に家に戻れるための仕組みです。  
見守りに協力する地域の団体は、町内会・タクシー業者や郵便局・ガソリンスタンド・コンビニエンスストア・宅配業者・介護、福祉、医療事業者など日頃地域で活動している企業や住民団体等です。  
行方不明の心配のある方やその家族の方は市役所・最寄りの高齢者あんしんセンター・担当ケアマネジャー等に相談し、必要書類(写真等)を提出し事前に登録しておくことで安心です。



LINE  
公式アカウント @457najkh



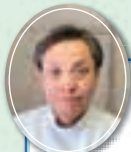
Instagram  
公式アカウント mutsuki\_kai

# 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

## 急性心筋梗塞の症状

一日ごとに寒くなって来る今日この頃です。寒くなってくると増えてくるものの一つに急性心筋梗塞があります。この病気は胸痛と共に発症し、場合によっては突然死してしまうこともある恐ろしい病気です。なるべく早く、冠動脈を再開通させる治療を行うことで、病状を軽くすることができますので、発症したらすぐに病院を受診すべきです。きっかけとなるのは胸痛ですが、痛みの程度と重症度は必ずしも一致しません。軽い胸苦しさを自覚した程度でも重症の方はいます。また、左肩や腕、下顎や背中、心窩部が痛かったりして、心臓の病気と思わなかった方もいます。多くの場合冷や汗を伴います。冷や汗をかくというのは尋常ではありません。ほとんどの人は自分が心筋梗塞になるとは思ってはならず、疑ってみることが大事です。もしも、胸痛や胸苦しさ、今までと違う症状に冷や汗を伴っていたら、すぐに医療機関を受診し、心電図の検査をしてもらいましょう。



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。

## Information

## ワクチン接種のご案内

### ① 新型コロナワクチンオミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が開始しました!!

#### オミクロン株対応2価ワクチンの効果

- 従来型ワクチンを上回るオミクロン株への効果が期待  
重症化予防+感染予防効果+発症予防効果
- 2価ワクチン=様々な新型コロナウイルスに反応  
今後の変異株に対して有効である可能性大

対象:初回(1・2回目)接種を完了した12歳以上  
△一人1回まで 予約制です

追加接種が可能になった段階で、接種券は発送されます



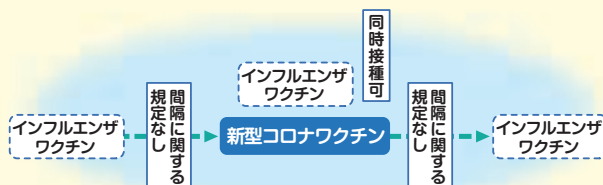
### ② インフルエンザワクチン

- 高齢者など助成期間:令和4年12月28日まで ¥1200(郡山市の場合)  
任意接種期間:随時予約受け付け ¥3600  
小児(13歳未満)1回目 ¥3600 2回目 ¥3100  
#生後6ヶ月~5歳未満時の場合 助成券が利用できます  
1回あたり、¥3000 2回まで利用可

### 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種可能

今シーズンは両方接種して流行に備えよう

- 同時接種→各々のワクチン有効性は損なわれない



- 副反応についても特に増強することがない為、柔軟な接種スケジュールを立てましょう~  
(ご不明な点は、お問い合わせください)

## 豆知識

## ヒートショックについて学びましょう!

ヒートショックは温度の急な変化が体に与えるショックのことです。急激な温度差は、血圧の大きな変動を引き起こし全身の血流量の減少を招きます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう可能性があります。最悪の場合、急死にいたる事態となります。暖かい場所から寒い場所へ移動したときに身体が小刻みに身震いするのも、実はヒートショックです。ヒートショックは身近な症状であることを知っておきましょう。

### ヒートショックは入浴中に発症しやすい

特にヒートショックは入浴中に発症することが多いと分かっています。冷気に包まれた脱衣所や浴室から、熱い湯船に浸かることで、ヒートショックが起こるのです。11月~3月の冬期シーズンは、特に寒暖差が大きいため注意しなければいけません。

### ヒートショックを予防する10の対策

ヒートショックにならないために、予防策を紹介いたします。高齢の方はもちろん、一緒に暮らしているご家族も以下の項目に考慮して、ヒートショック予防に努めてみてください。



### ヒートショックの予防策

- 1 入浴前に家族に一声かける
- 2 脱衣所や浴室を暖めておく
- 3 湯温は41度以下、長湯しない
- 4 肩まで浸からない、胸の下ぐらゐが温かい
- 5 浴槽からゆっくり立ち上がる
- 6 食後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- 7 入浴後に水分補給する
- 8 冬期の外出は帽子・マフラー・手袋などを装着
- 9 トイレに暖房器具を設置する
- 10 排便時は無理にいきまない

## 編集後記

朝晩冷え込む日が多くなってきましたが体調崩されていませんか?  
今年も残り2か月…。あっという間の1年でした(^ ^A  
毎年目標を掲げるも日々の生活に追われ気が付くと年末になって何も出来なかったな。と反省して終わる。そんな事を数年繰り返している気がします。  
来年はクリニックの移設に向け忙しくなる時だからこそきちんとした目標を立て達成していけたらと思います。  
今後も「明るい」「楽しい」話題をお届け出来るよう頑張っていきたいと思っておりますので応援宜しくお願い致します(o^ ^o)  
今年もむつき通信を読んで下さりありがとうございました。 菅野



ご利用者様の声を募集しています。