

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿庵～ より



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E-mail ・ hjimutyo@t-chouju.jp

社会福祉法人とおの松寿会 経営の基本理念

地域の高齢者が、安全で快適な生活が送れるよう事業目的に沿って以下を実現し、地域と共に自らも持続発展していく。

- 1 地域の一員として、地域に貢献する。
- 2 地域に開かれ、地域に信頼される。
- 3 利用者が尊厳を持ってその人らしい自立した生活が送れるよう支援する。
- 4 常に利用者の立場に立ち創意工夫して行動する。
- 5 対人援助業務を通じ、人間として成長する場を創ると共に、安定した雇用を創出する。

ミッションステートメント(職員の心構え)

私たちは、思いやりを持って、創造性豊かに行動することにより、深い満足感を覚える。

- 1 私たちは、案じる気持ちを持って行動します。
- 1 私たちは、清潔を大切にします。
- 1 私たちは、創意・工夫をモットーに自己研鑽に努めます。

○特別養護老人ホーム遠野長寿の郷
○老人短期入所施設遠野長寿の郷
○老人デイサービスセンター長寿園
○生活支援ハウス長寿園
○居宅介護サポートセンター長寿園

〒028-0541 岩手県遠野市松崎町白岩18-7
TEL 0198-63-1770 FAX 0198-63-1815
TEL 0198-63-1816 (デイサービスセンター長寿園)
TEL 0198-66-3211 (居宅介護サポートセンター長寿園)

○養護老人ホーム長寿の森吉祥園
○デイサービスセンター長寿の森踊鹿
○ヘルパーステーション長寿の森

〒028-0501 岩手県遠野市青笹町糠前9-7-67
TEL 0198-62-2028 (吉祥園) FAX 0198-62-0759
TEL 0198-62-0755 (踊鹿)

○小規模多機能型居宅介護事業所長寿庵
○グループホーム長寿庵

〒028-0521 岩手県遠野市材木町2-22
TEL 0198-63-1328 FAX 0198-63-1338



とおの松寿会キャラクター
「まっとちゃん」

新年度に向けての抱負

「困難を乗り越える礼儀正しい挨拶」
社会福祉法人とおの松寿会 理事長 松田 功

新年度に向けての挨拶として、人手不足の現況の中、この困難を克服するため手段として「挨拶の有用性」について話をしたいと思います。

昨今は、人手不足解消に外国人を雇用すると言う案もありますが、その前に、現状の人手不足の対策を行い、無駄を省き最適化した中で運営を進め、その上で、必要となった時に外国人雇用を考えればいいのではないかと思っています。

そこで、まず進めなければならない事は、皆さんのスキルを融合的に活用する事であり、その為には、職員間の人間関係を良くしなければなりません。

では、人間関係を良くするにはどうするか。そこで重要になってくるのが、職員間の礼儀正しい挨拶だと思っています。

皆さんはおそらく、言われなくても解っている事だと内心思っていると思います。しかし、実践するには難しいと思います。私自身も、そんな事は解っていると思っていました。しかし、振り返ってみると自分の挨拶には一貫性がなく元氣のない挨拶になる事もあります。いつも真心がこもった挨拶をしていかなければと反省したりしています。

そこで「礼儀正しい挨拶」を皆さんに励行して頂くには、どうするかです。最近読んだ本で、タイトルが英語で「Link & Mind」と書いている本を見つけました。執筆者はクリスティーン・ポラスさんです。その下に「礼儀正しさは最強の生き残りの戦略である」と訳されていました。この言葉に注目しました。

挨拶は誰もが日々の生活の中で使っている事です。しかし、礼儀正しい挨拶は「と、問うと、そうではない」と思っています。クリスティーンさんは、二十年間、挨拶の有用性を研究され、礼儀正しい挨拶は人間関係を良くすると説明をされています。で、具体例を取り上げて説明したいと思います。

ハイテック・素材メーカーの「ゴア&アソシエツ社」は、従業員が二万数千人を有する大企業です。社長さんは女性で「テリー・ケーさん」といいます。

その彼女は、社長になれたか？と述べている事は、彼女の特徴は「控えめで礼儀正しかった」からだと言っています。

彼女は講演を頼まれても、決して部下を引き連れて会場に現れる事はなく、全て、自分で準備して、講演会場に現れる

そうです。普通、大企業の社長には側近がおり、側近に荷物を持たせて現れますが、彼女は、必ず自ら持つて行くそうです。また、会場の行き方も丁寧に聞いて、謙虚で優しく、礼儀正しい人なそうです。

そのような人は、基本的に人から批判されることが極めて少ない。そしてクリスティーンさんは、上に立つ者ほど礼儀正しく謙虚で部下を怒るような事をしてはならないと述べています。

日々、怒りを露わにしているのは、部下は誰も付いて来ません。ついてきたとしても、心の中は怒りを秘めていると言います。そんな環境ではイライラするばかりで能率も上がらず、職員の健康を害する事になると述べています。

そこで礼儀ある人の行動と特徴を述べてみたいと思います。○笑顔を保つ。○相手を尊重する。○人の話に耳を傾ける。

このような人には、根本的に「大問らしく相手と関わる」、暖かい人間、そして有能な人間だと思ってもらえる可能性が高い。その人が営業職であれば次のようなメリットがあると思います。1、仕事が得意（礼儀がある人には声を掛けやすい）。2、広い人脈を築ける。3、出世の可能性が高まる。自分も若い頃、営業の仕事をしていたので、よくお客さんを訪問していました。私の思い出になる事例を皆さんに紹介したいと思います。

盛岡にメイクと言う会社があり、この会社が遠野にロシヨップを作る事になり、仕事をお願いに伺いました。三回程訪問しても、中々いい返事を貰えませんでした。自分は諦めかけていたが最後にもう一度お願いに行き、それでダメなら、諦めようと腹をくくり、訪問をしました。ちょうど、十一時三十分頃でした。その日は開発部長さんと担当者の二人で応対して頂きました。その時部長さんは、松田さん食事にいきましようと言われ、レストランに行きました。そこで、部長が松田さん、今回の遠野店は貴方をお願いすると言われました。その理由は、貴方は礼儀正しく一生懸命だったからその誠意を買って、貴方に頼むよ、と言われました。この経験で思った事は、礼を尽くせば人は心を開いてくれる、と言う事です。難しい職員でも礼儀正しい挨拶をしていけば皆心を開いて

積極的に仕事に取り組んでいただけののではないかと思います。この事は、簡単に言えば「ギブ&テイク」に当たると言います。又、礼儀のある企業が得られるメリットとして、○高い実績を残せる。○従業員に安心感を与える

我々の職場も「礼儀のある職員」だけであれば、そこには、わだかまりがなくなり、互いに相談しあえる雰囲気醸成され、職員間に壁がなくなり明るい雰囲気になると言います。その事で職員がそれぞれ合理的な行動が出来るようになり、無駄な動線が無くなれば少ない職員でも仕事をこなせるようになるのではないかと自分は思います。

誰かがやるだろうが無くなら協調しあえる職場に変わると言います。要するに無礼な人がいなくなる事で職場に活気が生まれます。敬意と礼儀のある態度をとる方が得策であると言う事です。

そして、クリスティーンさんは、無礼な人は、同僚の健康を害し免疫システムを破壊してしまうと述べています。そのせいで循環器関係の病気を誘発する、更に、ガン、糖尿病、潰瘍などになる恐れがあると述べています。こんな事が続けば実績を上げる事は出来ない。

又、ハーバード大学の公衆衛生の大学院で女性の集団を、十年間追跡した結果、ストレスのかかる仕事は、喫煙と肥満と同じくらい、女性の健康にとって良くないと出たそうです。

その他、テルアビブ大学では、様々な業種に勤務する職員八二〇人を二十年間追跡した結果、勤務時間、仕事の負荷、与えられている権限、裁量の大きさは、直接寿命の長さには影響はなかったが、問題なのは、共に働く人たちの態度が非協力的か、協力的かで死亡リスクが高まる事が解ったそうです。職場に無礼な人がいる事で「心の健康に悪影響がある事が解った」と言う事です。

私が皆さんに言いたいのは、礼儀正しく謙虚な人は、職場の人間関係を良くし、作業効率も良いので皆さんで実践してもらいたい。と言う事です。

今日の訓示は、誰もが自覚している事です。問題は実行する事です。その事で、未来に希望が見えない福祉事業に明るい光を当て、希望の持てる事業に「パラダイムシフト」するよう願っています。

法人統括施設長 兼 長寿の森拠点 施設長

菊池 浩之

4月1日より、長寿の森の施設長に就任しました。どうぞよろしくお願します。(前任は、長寿の郷の施設長として従事しておりました。)

長寿の森では、養護老人ホーム、デイサービスセンター、ヘルパーステーションのサービスを提供しておりますが、自身の経験としては、在宅及び介護事業所のケアマネジャーや管理業務など中心の介護保険サービスが主な仕事でしたので、今回の異動で初めて介護保険サービスではない、老人保護措置の養護老人ホームにも携わることになりました。今一度、市町村の入所措置手続きなど含めて措置事務等について確認させて頂きながら、入所者の暮らしに関わっていきたいと思っております。

同じ高齢者が暮らし施設でも養護老人ホームの様子は、前所属の特別養護老人ホームの暮らしの様子とは違いがあり、朝の活動、掃除、食事、外出、買い物など日課の様子や年間行事を見ても、入所者の要望を聞き、選択できる活動メニューが多くあります。私も積極的に入所者の活動に参加していきたいなと楽しみにしています。

ただ、入所者の中には、要介護認定を受けている方も多く、身体状況の重度化傾向で身の周りのことの支援が必要の方が増えている状況もあります。また、養護老人ホームの入所者像として、一部挙げてみても、独居の方、虐待受けて

いた方、経済的に困窮している方、身体的及び精神的な障害を持つ方、住まいが無くなった方など様々な状況があります。入所以前の生活歴等を理解した上で継続した生活支援と緊急入院時の対応や身元引受人が高齢のため支援が期待できない方への対応など将来予想される様々な個別の状況に対して職員と共に対応、支援していく必要があります。

長寿の森では、デイサービス踊鹿を利用される方の笑顔や養護老人ホーム吉祥園の入所者との日常での会話、そしてここで働く職員の明るい表情と日々の活動の姿に力を頂き、施設長として役割を果たさなければと新年度より頑張っております。

ただ、今一番に気になる点は、全国的な新型コロナウイルス感染拡大の影響です。ご家族の面会制限や入所者の外出等行動の制限も継続している状況で、皆さん、息苦しく、ストレスを感じておられることかと申し訳なく思っています。なんとかこの苦難を皆様と一緒に乗り越えたいと思います。早く、この地域の状況が改善し活動的な長寿の森に戻れることを職員一同で願っています。

このような状況の中ではありますが、今後、引き続き皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。新年度、着任のご挨拶とさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

長寿の郷拠点 施設長 兼 長寿庵拠点 施設長

遠藤 利則

この度、長寿の森施設長から長寿の郷・長寿庵の施設長に就任しました。長寿の郷は8年ぶり。当時は、生活相談員でしたので、入所相談等でお会いした方もいらっしゃるかと思います。どうぞよろしくお願します。

さて、私事ですが、昨年交通事故で4か月入院し、職場復帰まで5か月掛かりました。長い入院生活の内、3か月が寝たきり状態でしたが、その時に様々な気持ちの変化に気がかされました。それは普段の生活では分からなかったと思います。

突然の事故で運ばれた病院は、ほとんど知らない土地にある病院でしたので、全く情報を持ち合わせていませんでした。そこで何度も手術を受け、体のケアも全て介助される状態でしたので、不安ばかりが募りました。ここで大丈夫か。ちゃんと対応してもらえるのか。そういう思いです。看護師さんたちの言葉の掛け方、表情、視線、仕草など、一つが自分の気持ちを落ち着かせてくれたり、不安になったりしました。今日は何があ

るのか、日課が分からないということが、不安な気持ちにさせるということにも気付かされました。動ける状態ではないのに、リラックスするどころかすごく気になり、ソワソワするものです。患者の中には、不安な気持ちに不満に、そして怒りとなって爆発させる、そんな場面にも遭遇しました。

きっと利用者の皆さんもそんな気持ちでいるかもしれない。そういう気持ちにさせないことが「ケアの基本」の一つだと分かり、これを施設に戻ったら皆に伝えなくてはいけないと思った入院生活でした。

3月に異動の内示を受け、長寿の森を離れる前に長寿の森の職員にはこのことを踏ま

え、利用者の立場にたって考え、行動するよう話しました。

一方、長寿の郷では3月で退職する職員が数名おりました。理由はそれぞれあると思いますが、人間関係の悪さが原因で退職する人を無くしたいというのが正直な気持ちです。

職場の雰囲気、悪さ、職員間の関係の悪さは利用者のケアの悪化に繋がりがありません。私が入院で感じたように、施設に入所できたからと言って利用者ご家族の皆さんは安心できる訳ではないと思っています。施設での暮らしへの不安やさしくされたい。この施設で良かったのか等、いろいろな思いがあるのではないのでしょうか。そのために私たちには、利用者ご家族が安心して、信頼してくれるための努力が必要だと思っています。

また、職員一人一人が気持ち良く働ける職場であることも重要です。職員の生活を支える社内制度はかなり充実してきており、この業界では県内トップレベルと言っても良いかもしれません。今必要なのは、職員自身の変革です。と言っても特別なことを求めている訳ではありません。利用者ご家族の皆さんが安心して、信頼を得ること、そして働きやすい職場であるために行うべきことは、毎日職員全員で唱和している「職員の心構え」にある「思いやり」案じる「気持ち」を実践することです。具体的には誰に対してもそれらを感じられる言葉遣いや態度で接するということです。

何れ訪れる利用者の皆さんとの最期の場面で、感謝の言葉を頂けるような仕事をしたい、それを励みとする職場でありたいと願い、着任のご挨拶とさせていただきます。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷

菖蒲町

菖蒲町の様子です。

3月は、たこ焼きパーティーを行いました。貝をかき混ぜてもらったり、たこ焼きを丸めたり、「昔、私もたこ焼き作ったことある。しっかり焼くんだよ。」と教わりながら、利用者さんと、楽しく一緒に作りました。「美味しい。」と喜んでいただいたり、おかわりする方もいたり、焼きたてのたこ焼きを召し上がっていました。



山吹町

山吹町の様子です。

3月は、季節行事としてひな祭りのおやつ作りを行いました。ケーキの生地を作る過程から手伝って頂きました。3色のケーキを見て「可愛くて食べるのがもったいない」と話されている方も居ました。みなさんで美味しくいただき、ひな祭りの歌を歌い、最後まで楽しく参加されていました。

柑子町

柑子町の様子です。

2月は節分の豆まき大会を行いました。鬼のお面を付けた入れ物に上手に投げ入れるように頑張りました。上位3人には商品が出た為皆さん掛け声を掛けながらとても真剣に行っていました。

3月はみたらし団子作りをしました。団子を丸めるようにお願いすると、慣れた手つきで上手に丸めていました。出来上がった後には皆さん満足そうに召し上がっていました。



紺町

紺町の様子です。

2月は豆まきを行いました。豆まきもいいけど、やはり気になるのはまいた後の豆！鬼に殻むきしてもらい召し上がっていました。

3月はお雛祭りとの事で、交流ホールに飾っている雛飾りの前で一枚。また、いちご大福を作りました。上手にでき、皆さん夢中で召し上がっていました。



茅町 ショートステイ

3月3日茅町行事でひな祭り、お茶会を行いました。一階の交流広場に飾ってあるひな人形を見学しました。利用者さんはひな人形を見られ可愛いなと感想を述べられていました。最後にひな人形の前で記念撮影を行い、とても良い笑顔を見せられていました。その後2階の茅町食堂に戻り、お茶と生菓子を食べられ、「お茶は少し苦かったが美味しかったよ」と職員に話されていました。また来年も見たいですかと尋ねると「んだな」と笑いながら答えていました。



人形の前で笑顔でハイチーズ



美人四人で良い笑顔です



男もたまにはいいかな

老人デイサービスセンター 長寿園



松崎地区センターへの見学



餃子作り



ストラップ作り



輪投げ大会



避難訓練

2月のイベント

- ・節分行事
- ・作品づくり
- ・DVD鑑賞
- ・吊るし雛見学
- ・雛饅頭づくり
- ・パワーアップ体操

3月のイベント

- ・ゲーム
- ・ストラップ作り
- ・おやつ作り
- ・作品づくり
- ・DVD鑑賞

2月行事では、節分に合わせて鬼の面づくり、豆まき、大雨による床下浸水への避難の実施、お座敷小唄によるパワーアップ体操の実施、吊るし雛な見学、おやつ作りで雛饅頭、餃子作りをしました。3月活動では、サイコロゲーム、ボーリング大会、輪投げ大会を実施、ストラップ作りで名前札を作りました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

3月1日 皆で作ろう、郷土の味！
【ひな祭り茶会】



お茶会に先駆け、郷土料理の
ひなまんじゅうを作りました。



生地を食紅で彩ってあんこを包み。。



型枠に入れてギュー！っと
押し込んで完成です。



抹茶を点て、お茶会スタート！



お話に花が咲き、楽しいひと時に^^



利用者さんから『結構なお点前で！』
をいただきました。

デイサービスセンター長寿の森踊鹿

2月3日

【 節分行事 】



2/3は節分行事を行いました(*^_^*)
職員扮する鬼に玉を投げた後は
年男・年女の皆様に衣装替えをして頂き、
大きな鬼を払ってもらいました☆シ

その後は鬼にまつわる本の朗読を行ないました。
これからも季節の行事を
楽しんでいきたいと思ひます(^^)／

地域密着型サービス拠点 長寿庵

2、3月の長寿庵の様子



2月、3月の長寿庵の様子をご紹介します。

今年の冬は例年と比べてもほとんど降雪がなく、暖かい日が続いていましたが、世間では新型コロナウイルスやインフルエンザの流行があったため、外出活動は最小限に室内での活動（節分、脳トレ、ひな祭り、たこ焼き作りなど）を楽しんでいただきました。ドライブでは福祉センターへひな人形を見に行ったり、あいにくの大雨ではありましたが、釜石鵜住居の防災センター跡地の見学に出かけてきました。



職員とのお別れ会の様子

定期の人事異動が発表され、長寿庵からは8名の職員が法人各拠点へ旅立っていきました。お別れ会では涙ながらに「これからも頑張ってください」とエールを送ってくれる方やジェスチャーで気持ちを表してくれる方など様々な形で新天地へ赴く職員を応援してくれました。



2月・3月の状況

○寄贈

遠野商工会女性部様より、タオル60枚と箱ティッシュ60個を頂きました。



心から感謝いたします

遠野市わらすっこ条例 応援事業者に認定されました

当法人で働く職員の職場での子育て支援の取組みが認められ、遠野市の仕事と子育てを両立できる環境づくりを進める「わらすっこ応援事業者」に認定され、3月25日に遠野市役所にて認定証の交付を受けました。



栄養士のタメになる話

「食事・栄養面からの」

新型コロナウイルス感染症対策

世界保健機関は、新型コロナウイルス感染症に対する栄養面からの予防戦略を公表しました。感染症に対する免疫系を整えるために、より詳細な推奨事項を示しています。

①毎日新鮮で

加工されていない食品を食べる

食事には生野菜と新鮮な果物を選び、重要なビタミンを失わないよう、手を加えずに食べることが理想的です。間食をする場合は、甘いお菓子ではなく新鮮な果物が良いとされています。

②毎日十分な水分を摂る

水は体温を調整し、老廃物の除去などに関わっています。毎日8〜10カップの水分を摂ることが理想的で、摂取するものは水が最適です。カフェインや砂糖を多く含む飲料の飲みすぎは避けましょう。

③脂肪分は適量を摂る

不飽和脂肪酸を摂りましょう。主に魚ナッツ、大豆、オリーブオイルに含まれています。加工肉は脂肪や塩分が多いため、おすすめてできません。牛乳や乳製品については、なるべく低脂肪タイプを選びます。

④外食を避ける

家で食事をするすることで、他人と接触する確率を抑制できます。国内では厚生労働省が「できるだけ2メートル程度の距離を保持することが望ましい」とアナウンスしています。

現在の世界的な脅威となっている新型コロナウイルス感染症の一刻も早い終息に、栄養面からも最善の努力を重ねましょう！

求 人 情 報

当法人の求人情報のお知らせです。

「介護職員」を募集しています。

ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

社会福祉法人とおの松寿会
TEL 0198 - 63 - 1770

事務部 琴畑 錦一

令和2年4月現在

- 募集職種：介護職員
- 就業場所：法人が運営する介護保険事業所である
長寿の郷・長寿の森・長寿庵内いずれか
- 就業形態：フルタイム
- 採用人数：若干名
- 仕事内容：要介護者の介護（食事・入浴・排泄・話し相手他）
リネン交換等の雑務など
- 賃 金：参考（高卒）138,100円～
（学歴・職歴等に応じて加算あり）
- その他：賞与年2回・各種手当・退職金等あり

※ その他パート（時間は相談に応じます）も募集しています。
詳しくは右の連絡先より、お気軽にお問い合わせください。

★ 目次 ★

長寿だより

105号

○表紙

「思い出の1枚」
長寿庵より

○特集コーナー

「令和2年度にあたり
理事長、各施設より」

○遠野長寿の郷

「活動紹介」

○茅町（シヨートステイ）

「活動紹介」

○老人デイサービス長寿園

「2月、3月の活動」

○長寿の森

長寿の森吉祥園「活動紹介」

「活動紹介」

○長寿庵

「活動紹介」

○その他

「2月、3月の状況」

「栄養士のタメになる話」

「求人情報」

「目次」

・ 8 下	・ 8 中下	・ 8 中上	・ 8 上	・ 7	・ 6 下	・ 6 上	・ 5 下	・ 5 上	・ 4	・ 3	・ 2	・ 1
-------	--------	--------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-----	-----	-----	-----