

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿の森吉祥園 夕涼み会～ より



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E-mail ・ [hjmutyo@t-chouju.jp](mailto: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、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
○居宅介護サポーターセンター長寿園

〒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 (居宅介護サポーターセンター長寿園)

○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」

社会福祉法人とあの松寿会「令和二年度夏の行事特集」



遠野長寿の郷 花火大会

8月1日に開催しました！



どんな花火が上がるかな!?



たこやき・唐揚げ・ジュースの
おふるまい屋台コーナー😊



花火師さんお疲れ様でした！



遠野長寿の郷では、例年地域の皆様をご招待して夏祭りを開催してまいりましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催は見合わせ、「花火大会」を開催し、家庭用の打ち上げ花火を二百発打ち上げました。
家庭用とはいえ花火が上がると会場からは歓声が湧きあがり皆さん喜んでいました。綺麗な花火が遠野の夜空を彩り皆様に夏の楽しいひと時を感じて頂けたようです。
当日は、有事に備えて市消防団松崎第5分団様に立ち会って頂きました。
ご協力、心より感謝申し上げます。



長寿の森吉祥園 夕涼み会



オープニングアクトは、職員渾身の【YOSAKOIソーラン♪】

7月31日に開催しました！



なかなか当たらず、空振り連発！
盛り上がったスイカ割り(*^_^*)

毎年この時期、ご家族様や地域の皆さんをお招きして行ってきた夏祭りですが、今年はちょっと趣向を変えて利用者さんと職員で【夕涼み会】を開催。楽しい夏のひと時となりました♪



みんなで楽しい盆踊り(っ♪
【炭坑節】



笑顔はじけた、お楽しみ抽選会(っ)/



締めくくりは線香花火でしっとりと。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

菖蒲町の様子です。

今年は残念なことに、遠野市の花火大会がコロナウイルスの影響で中止になりました。

菖蒲町では、少しでも利用者様に花火を鑑賞したような「パッと晴れやかな気持ち」になって頂こうと、壁面に花火飾りを制作しました。

飾り付けが終わると、花火飾りに近づいて歩いて行き、見上げて感心して下さる方や、「ヒューッと上がった感じがわかるように、花火の下に線を付けた方がいいよ。」とアドバイスをして下さる方をおり、皆様それぞれに、壁面の花火を鑑賞して下さいています。（右下）

すだれにも、折り紙で作った朝顔と向日葵の花を飾って、夏を感じて頂いております。

七月と一緒に七夕飾りを作った利用者様が、じっとご覧になっていました。

これからも、季節を感じて過ごして頂けるよう努めていきたいと思っております。



風船バレー



ドライブ



山吹町

山吹町の様子です。

6月のレク活動で風船バレーを実施しました。風船を落とすまいと一生懸命風船をはじく方もいれば、隣の方に譲り風船を落としてしまう方、声掛けをして協力しながらゲームに参加される方等があり、白熱したゲームを行うことが出来ました。楽しみながら体を沢山動かすことができたと思います。

7月は市内をドライブしました。自宅前や自宅付近を通ると指差しながら「ここ、ここ」と教えて下さりました。帰りの際には、次行きたい所をニコニコと笑顔を見せながらリクエストしてくださいました。

外出する機会が減っている中、少しの時間でも外に出て景色を眺め、新鮮な空気を味わうことができ、良いリフレッシュになったのではないかと思います。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

柑子町の様子です。

6月にパフェ作りを行いました。カステラや果物のカットを利用者様にお願いしたところ、慣れた包丁さばきで上手に切ってくれました。器へのデコレーションも、皆さん慣れた手つきで我先にと盛付されていました。途中、器からこぼれた果物などをつまみ食いをして笑いながらも、上手に完成しました。アイスも乗せて「うんめえな！」と言いながらぺろりと召し上がっていた方もいました。

7月は当日お誕生日の利用者さんのお誕生会も兼ねて七夕フルーツポンチ作りをしました。普段なかなか食べる事のない炭酸飲料を使っのフルーツポンチだった為か、最初は目を丸くして驚いている方もいました。しかし、いざ食べてみると果物たくさんで美味しかった様で、隣同士の利用者さんと「美味しいなあ！」と何度も言いながら目をキラキラとさせて召し上がっていました。最後には皆で七夕の歌を歌いました。季節感のあるおやつを食べて歌を歌って皆さんご満悦でした。



紺 町

紺町の様子です。

紺町は市内を回るドライブと短冊作りを行いました。

ドライブでは、利用者様の自宅付近を通った際に、ちょうどご家族の方に会うことができ、元気な姿を見せることができました。その後、土淵町にできた産直へ行き、外の空気に触れながらアイスクリームを食べました。「おいしいな」と言って喜ばれていました。

7月は、一人一人短冊に願い事を書きました。「何にしようかな」と悩んでいる様子もありましたが、皆さんウキウキしながら短冊に願いを込めていたようでした。



茅町 ショートステイ

7月22日茅町行事で「あんみつ作り」を行いました。利用者さんに果物を切ってもらい器に果物やあんこをトッピングして作りました。皆さん甘いものが好きなようで『私あんこが好きな美味しいわ』と嬉しそうに食べていました。中にはおかわりをしていた利用者さんもありました。食べ終わった利用者さんから『美味しかったからまた作ってけろや』とのリクエストも頂きました。



老人デイサービスセンター 長寿園



遠野市内 産直ドライブ



畑作業



高原・紫陽花ドライブ



夏のおやつ作り



作品作り

6月のイベント

- ・脳トレゲーム
- ・紫陽花ドライブ
- ・おやつ作り（がんづき）
- ・買い物
- ・畑作業

7月のイベント

- ・高原ドライブ
- ・夏のおやつ作り
- ・七夕飾り
- ・畑作業
- ・かき氷
- ・パワーアップ体操

6月 ドライブでは産直に行ってきました。おやつ作りでは昔ながらの「がんづき」を作り、皆で頂きました。畑では、雑草が育ち雑草取りをしました。作品作りで「風鈴」を作って季節感を味わいました。

7月 高原ドライブで外気浴を味わい、夏のおやつ作りでは「焼きそば」を作って食べました。また、リハビリ職員によるパワーアップ体操を行い、自宅でもできるプログラムを教わりました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

6月26日 **元気はつらつ！**
【大運動会】



気合の入った選手宣誓!!



ケガのないよう、準備運動念入りに!



出るか!? スペア・ストライク!
ボーリング競技🎳



バトン繋いで～缶巻きリレー!



職員激走! 雑巾がけリレー(〜♪



勝利チーム賞は、紅白かもめの玉子 ^^

デイサービスセンター長寿の森踊鹿

6月3・4・9日

【おどろか運動会!】



デイサービス踊鹿では、午後の活動に合わせて「おどろか大運動会」を行ないました(〜)/
選手宣誓から始まった運動会は、伝言ゲーム、缶巻き、応援合戦などで皆さん白熱していました!(〜)!



青笹保育園の皆様 ありがとうございました☺



作品作りで子供用のマスクを作り、
青笹保育園に寄付しました☆
代表して2名の利用者様が子供た
ちに一人ひとり手渡しさせて頂き
ました🙏

地域密着型サービス拠点 長寿庵

6・7月の長寿庵の様子



小規模多機能長寿庵では、6月はコロナ禍の影響もあり例年と比べると季節を感じる機会などが少なく、少し寂しい月となりました。

7月には地域の方の協力を得て開催した避難訓練や、遠野保育園の子どもたちが来所して七夕の短冊を持ってきてくれました。また貞任高原へのドライブ、施設の中で楽しめるように流しそうめんなどを開催しました。



長寿庵流しそうめん祭り



避難訓練では材木町の皆様にご協力頂きました



6月・7月の状況

○寄贈

○海老 ミサラ 様

○白岩 英紀 様

○日常生用品 ケア用品 様

○永田 日刀美 様

○日常生活用品 様

心より

感謝いたします

とおの松寿会 ホームページのご案内

ホームページでは、とおの松寿会各施設内の活動の様子や、お知らせ、求人情報などをご覧いただけます。



「3-1.5運動」～ 礼儀正しい施設を目指して～



「とおの松寿会」は礼儀正しい行動をするために、今年度から、「3-1.5運動」を職員全員で意識して取り組んでいますので、皆様に紹介いたします。

「3は3m」に近づいたら、「笑顔で微笑む」、「1・5は1・5m」以内なら、「こんにちは、ご苦労さん」と声を掛け合うことを意味しています。実際に、この運動を励行した企業は、人間関係が良くなり、効率よく仕事に励むことができ、業績も向上したと報告があります。

私たちは、社会福祉法人として地域の高齢者福祉に貢献するためにも、この運動を実践しながら、地域から信頼される法人として運営していきたいです。なによりも、関わる利用者様の笑顔や安心感に繋がると思っています。

栄養士のタメになる話

「中食の選び方」

中食（なかしょく）とは、コンビニエンスストアやスーパーで調理済みの食品を買って、自宅で食べることです。調理の手間が省け、手軽に利用できます。しかし、濃い味付けのものが多かったり、栄養バランスが偏っているものもよく見かけます。そこで、コンビニやスーパーを活用して栄養バランスを上手に整える方法についてまとめました。

①主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせる。

(例) ラーメン＋サラダか和え物＋ゆでたまご

(例) かつ丼＋煮物

②エネルギーの取り方に注意
お弁当や丼物、めん類は900kcalを超えるものがあります。食べる際は、ご飯や麺の量を調整してエネルギーを抑えましょう。

③食塩のとりすぎに注意

商品の選び方によって、摂取する食塩の量を減らせます。おにぎりひとつにしても梅干しは約1.7g、昆布は約0.6gと約1gの差があります。栄養成分表示を確認し、選んでみてはいかがでしょうか。また、麺類はスープに含まれる塩分が高いため、残すように心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で中食の機会が増えてきた方も多いと思いますが、ポイントをおさえることで栄養バランスが整えられて免疫力もアップされます。



★ 目次 ★

長寿だより 107号

○表紙

「思い出の1枚」

長寿の森吉祥園夕涼み会 1より

○特集コーナー

「令和二年度夏の行事特集」 2

○遠野長寿の郷

「活動紹介」 3、4

○茅町（ショートステイ）

「活動紹介」 5上

○老人デイサービス長寿園

「6月、7月の活動」 5下

○長寿の森

長寿の森吉祥園「活動紹介」 6上

デイサービス踊鹿「活動紹介」 6下

○長寿庵

「活動紹介」 7

○その他

「6月、7月の状況」 8上

「3-1.5運動のご紹介」 8中上

「栄養士のタメになる話」 8中下

「目次」 8下