

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿園 紅葉ドライブ～ 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」

社会福祉法人とあの松寿会「研修会のご紹介」

遠野長寿の郷 家族会 看取り介護研修



資料の【本日のおしながき】

遠野長寿の郷家族会では、11月21日に講師に西和賀町の光寿会理事長の太田宣承先生をお招きし、看取りの講演会を開催しました。

この日は、ご家族の他にご利用者や職員が計40名ほど参加し、「家族を看取るといふこと」と題して、先生の体験談をもとに看取りや人生観について講演していただきました。

参加された皆さんは、笑ったり、頷いたり、涙したり……。時間が経つのがあっという間でした。

太田宣承先生ありがとうございました。

長寿庵

小規模多機能長寿庵では、年間計画に基づき年間10回の研修を計画しており、10月30日には「接遇」「権利擁護」をテーマとした内部研修を開催しました。

担当職員が解説する形でなぜ接遇が大事なのか、介護現場での接遇とは何かを学びました。利用者様の尊厳を守るうえで非常に大事な接遇技術を身につけることで、利用者様と一層の信頼関係が築けること、ひいては利用者様から選んでもらえる施設となれるよう、職員各自が真剣に研修に参加しました。



長寿の森

長寿の森では、10月26日に研修としてルールブックの読み合わせ、車椅子の乗車体験と食事介助の体験を行いました。

新たに入職した職員、以前から働いている職員共にやってしまいがちな危険なケアに関して再確認を行ないました。また実践では車椅子に実際に乗り、速いスピードでの介助、声掛けなしでの介助を受けてどう感じるか。食事介助では介助を受ける側の姿勢が崩れたまま、食べさせる職員も立って介助を行なうとどう感じるかといった研修を行ないました。利用者様の立場からのケアを考え、ケアの向上に努めていきます。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

11月におはぎづくりをしました。丸めたご飯に、あんこをつけたり、きな粉をつけて慣れた手つきで形を整え出来上がり。

おはぎを丸めながら「何年ぶりでしょう」と喜んで懐かしい母との思い出話を聞かせてくださる方や、普段は静かな利用者様も喜んで参加され、笑顔でピースサインをし、楽しんでおられました。

お皿に盛り付け、季節に合わせたお茶碗でお茶と一緒にとお出しすると、「せとものの食器で頂くのは格別だ」と喜ばれ、味わって食べていらっしゃいました。

12月になり、菖蒲町の壁や多床スペースには、クリスマスの飾りや大きなツリーが飾られました。

華やかな雰囲気にもウキウキして、ツリーを見上げては楽しい会話が弾みます。



山吹町

11月にシーツバレーと誕生日会を行いました。

シーツバレーでは、初めは慣れない様子で少し怖がりながら参加する方もいましたが、段々と慣れ始め「もう少し力入れて」、「高すぎるよ」とアドバイスをするほど真剣に取り組まれていました。ポイントを取ると笑顔をみせ、上手くパスが出来なかったりすると「ごめんね」と他の方に対し気遣いをみせる場面もありました。沢山身体を動かすことができ、気分転換になったと思います。

誕生日会では、みなさんからお祝いの言葉をかけていただき喜ぶ姿がみられました。

12月はクリスマスシーズンという事もあり、参加できる方でクリスマスツリーに飾り付けをしました。届かない所は指示してもらい職員がお手伝いしました。完成したツリーをみて「綺麗だ」「立派だ」と大満足されていました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

10月にはお団子作りをしました。皆さん慣れた手つきで上手にお団子を丸めて下さいました。中には1度に2個団子を丸める方や「へっちょこ!」とお団子の真ん中をへこませる方がいて個性が出るお団子作りとなりました。

11月にはビーチボールでレク大会を行いました。普段体を動かす機会が少ないため、念入りに準備運動をしてから行いました。最初は隣や周りの利用者さんに遠慮をして動きが少なかったですが、時間が経つにつれ「ほおれい!」「こっちだ!こっちだ!」と声をかけながら動かれていました。最終的には隣の利用者さんの所へ来たボールまで自分で取ろうと動いている方もいて、とても白熱したレク大会になりました。



紺 町



10月にシャッフルボードを行いました。普段使い慣れていない棒を使い、点数を競い合って遊びました。力加減が難しくうまくできない中、「よし!頑張るぞ」と意気込んだり、得点を取ると笑顔を見せ「入った、よかった」と楽しんでいる様子が見られました。

11月にはみたらし団子作りをしました。団子を丸める作業に苦戦しながら「うまくできねーな」などと言いながらも、次々と丸い団子を作っていました。味も美味しかったようで、おかわりをしてたくさん食べている姿が見られました。



茅町 ショートステイ

11月15日に茅町行事で誕生日会を行いました。11月生まれの利用者さんは菊池ムラさん91歳、菊池トヨさん103歳のお二人。二人合わせて194歳になりました。凄いですね、どうすればこんなに長生きできるのでしょうか。

ムラさん、トヨさんお誕生日おめでとうございます。これからも元気に過ごして下さいね。この後みんなで歌を歌ったり、ゲームをしたり皆さん楽しそうにしていました。最後にみんなでケーキを食べました。



私は91歳になりました



私は103歳になりました



2人合わせて194歳です

老人デイサービスセンター 長寿園



サンマと芋の子汁 作り



薩摩芋 ほり



紅葉ドライブ (重湍溪)



パワーアップ体操 (作業療法士よ)



文化祭作品 展示

10月のイベント

- ・作品づくり (フクロウ)
- ・さつま芋掘り
- ・サンマと芋の子汁
- ・収穫物でおやつ
- ・紅葉ドライブ

11月のイベント

- ・紅葉ドライブ
- ・パワーアップ体操
- ・おやつ作り
- ・文化祭作品展示

10月の活動は、施設西側の畑に行って「かぼちゃ」「さつま芋」を収穫し、かぼちゃを使った「スイート・パンプキン」をおやつ作りで頂きました。また、昼食作りでサンマと芋の子汁を作って頂きました。

11月は、紅葉ドライブで附馬牛の重湍溪や、釜石の仙人峠を見学して来ました。次の週には作業療法士による自宅でも出来るパワーアップ体操を実施しました。また、今までに作った作品を展示して文化祭を実施しました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

11月20日 白熱のトーナメント戦！
【輪投げ大会】



豪華な賞品用意しました🏆



まずは手指消毒から♪



高得点連発で大盛り上がり！



手を叩いて選手を応援 ^^



トーナメントを勝ち抜き
優勝した利用者さん。



活躍された皆さんで記念撮影📷♪

デイサービスセンター長寿の森踊鹿

☆おやつ作り☆



98歳と101歳のご長寿コンビ！



立ってピザトースト準備中…！



来年の干支づくりチームです★



ミルクレープのお味は…？花丸満点！

デイサービス踊鹿では11月21日におやつ作りでピザトーストとミルクレープ作りを行いました☆
ミルクレープの生地作りから、ピザトーストの材料を切る所まで分担して行いました(*^^*)
ミルクレープもピザトーストも綺麗に完成！
皆さんと一緒に作ったおやつは格別なようで、笑顔で召し上がっていたのが印象的でした(^^)／



地域密着型サービス拠点 長寿庵

10・11月の長寿庵の様子



10月・11月の長寿庵は、例年であれば紅葉見物や市民芸術祭の見学など、地域に出る活動が多かったのですが、今年は主に施設内での活動となりました。10月は9日に芋煮会、22日に敬老会を開催し、芋煮会ではマツタケご飯に舌鼓を打ちました。また、28日は遠野保育園の園児が来所してハロウィンのお遊戯を披露してくれました。11月10日に収穫祭を開催し、裏の畑で育った大根を収穫し、昼には炭火で焼いた秋刀魚を、おやつには焼き芋を食べました。



10月・11月の状況

○慰問

○遠野保育園 様

○寄贈

○大洞 ひとみ 様

切り絵カレンダー

○新田 アヤ 様

日用雑貨品

○寄付

○濱田キヨ子 様

心より感謝いたします

遠野長寿の郷家族会

早朝作業

10月3日に、遠野長寿の郷家族会と職員による環境整備作業が行われました。

早朝にもかかわらず、22名のご家族様に参加して頂き、施設裏の土手のゴミ拾い、玄関前花壇の草取り、公用車の洗車を行いました。

おかげさまで、施設の周辺がきれいになりました。ご協力ありがとうございました。



とおの松寿会 職員会主催 グランドゴルフ大会

10月9日、16日と二日に分けて、職員会主催のグランドゴルフ大会を開催し、47名の職員の参加がありました。



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、法人内のすべての行事が中止になっていました。外であり密になることもなく、久々に職員同士の交流することができ、とても楽しい時間を過ごすことができました。



栄養士のタメになる話

外出自粛による高齢者の健康被害

新型コロナウイルスによる高齢者への影響は、外出の頻度が低下し、活動が制限されることだと思います。活動が制限されると日々の活動量が減少しますので、摂食量が減り、低栄養につながるリスクが高まります。

低栄養予防・免疫力向上の為に食べたい食品
高齢者にとってたんぱく質は重要で、牛乳、卵は毎日必ず摂ることを基本とし、それらに魚か肉を1日1回食べます。ごはんや納豆、豆腐などを組み合わせて摂ると、1日に摂っておきたいたんぱく質を摂ることができます。野菜は毎食何かを食べるようにして、1日の食事のどこかで海藻、果物を足せば多様性のあるバランスの良い食事になります。料理が面倒なときは刺身や、肉魚類の惣菜を活用したり、買い物に行けないときは缶詰を活用したりするのも良いと思います。気を付けておきたいのは塩分の過剰摂取です。特に保存がきく食品には、塩分が多く含まれていますので、塩分の摂りすぎには注意してください。甘いものの摂りすぎも良くないので、ほどほどを心がけましょう。

自粛生活でフレイルの進行を予防するために

「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきまします。人ごみは極力避けるべきですが、天気の良い日には公園など開放的な場所散歩をしたり、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使ってみることも運動になります。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。



★ 目次 ★ 長寿だより 109号

○表紙

「思い出の1枚」

「長寿園 紅葉ドライブより」

○特集コーナー

「とおの松寿会3拠点の研修会」

○遠野長寿の郷

「10、11月の様子」

○茅町（シヨートステイ）

「10、11月の活動紹介」

○デイサービス長寿園

「10、11月の活動紹介」

○長寿の森

長寿の森古祥園「活動紹介」

デイサービス踊鹿「活動紹介」

○長寿庵

「10月、11月の様子」

○その他

「10月、11月の状況」

「遠野長寿の郷家族会早朝作業」

「職員会の活動紹介」

「栄養士のタメになる話」

「目次」

・ 8下

・ 8中下

・ 8中上

・ 8上左

・ 8上右

・ 7

・ 6下

・ 6上

・ 5下

・ 5上

・ 3、4

・ 2

・ 1