

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 長寿の森吉祥園 新年会 ～ 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、地域と共に自らも永続発展していく。

- 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」

「とのおの松寿会3拠点のお正月」

長寿の郷

「餅つき」

みずき団子づくり

長寿の郷では、1月6日に餅つきとみずき団子づくりを行いました。

昔ながらの杵と臼を使い、皆で「ヨイショー」と声を掛け合い、交代しながらお餅をつきました。

お餅を丸める間にみずき団子を作って飾り、最後は皆でお餅をいただきました。「つきたては美味しいね」と笑顔で召し上がってました。



長寿の森

「新年を彩る！」

長寿の森では、12月28日に鏡もち作りを、1月8日にはみずき団子づくりを行い、施設内数カ所に展示。華やかに彩りました。



長寿庵

「お正月準備とみずき団子作り」

今年は、遠方のご家族に年賀状を送りたいと希望されたご利用者様が写真入りの年賀状を作ったり、みなさんでいただくお漬物を漬けたり、鏡餅を作ったりと、新年を楽しく迎えるための準備に奔走しました。1月16日には恒例のみずき団子を作りました。例年ですと地域の皆様とともにやっていたのですが、今年は施設内でのみの開催だったため、寂しいという声もありましたが、新型コロナの終息を願って色鮮やかな団子を飾りました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菅 蒲 町

令和3年のお正月、菅蒲町では手作りのおかめとひょっとこの福笑いをして楽しみました。

「オレの顔とおんなじだ」と笑いながら楽しそうに職員に見せてくださる方や、目隠しをしながらも十分に楽しい顔を作って、皆さんに笑いをもたらしてくださる方もいました。みんなで和やかに初笑いをして一年のスタートをきりました。

菅蒲町では、パステルアートをしています。12月にはクリスマスツリーを、1月には富士山を描きました。皆さんそれぞれによく考えて色を選んだり、パステルをカッターナイフで削った粉を何色も混ぜてオリジナルのグラデーションを楽しまれていました。

回数を重ねるたびに、慣れた手つきで進めていき大胆に描いては、「いいなあ」、「よし」と声を出しながら描いていました。職員が「見せて、見せて」と声をかけると、満足気に笑顔で作品を見せてくださいました。



山 吹 町

1月に誕生会と新年会を行ないました。

誕生会では、100歳になられた方もいたため、いつもより豪華なケーキを用意し、皆さんで盛大にお祝いしました。大きなケーキに大喜びし、美味しいと話されていました。お祝いして頂いた利用者様の表情もニコニコと嬉しそうにされており、いつも以上に楽しそうな姿をみれてとても良かったです。

新年会では、ぜんざいと甘酒を用意し、召し上がりながら、利用者様の大好きなカラオケを実施しました。職員とデュエットされる方、マイクを離さない方、恥ずかしそうに歌う方などいましたが、皆さん楽しそうに参加されていました。ぜんざいも好評価でまた作って欲しいというリクエストまでありました。沢山歌って、沢山食べて、楽しい新年会になりました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

12月には毎年恒例になっているユニット忘年会『居酒屋こーじー』を行いました。今回は昼食時間に開催しました。普段と違う雰囲気の中での過ごしとなり皆さん美味しいそうに召し上がっていました。中にはノンアルコールのビールを片手にご満悦の表情をされている方もいらっしゃいました。

1月には紙粘土で水木団子づくりを行いました。紙粘土とはいえ皆さん慣れた手つきで上手に水木団子を丸めてくださっています。

1月のお誕生会の日にはプリンアラモードを作りました。様々なフルーツを前にして皆さん思い思いに自分の好きなように盛り付けをされています。



紺 町

12月は紺町忘年会を行いました。みんなで鍋を囲み美味しく頂きました。普段はあまり召し上がらない方も大きな口を開け美味しそうに召し上がっていました。また、食事の後は恒例のカラオケ大会や職員が制作した思い出の映像と共に楽しい時間を過ごされました。

また、新しい年に向け「年賀状でご挨拶しよう!」と題し、ご家族様への年賀状を作成しました。色とりどりのハンコを押したり、元気な写真を貼り付けました。最後まで納得できない方もいたようでしたが、皆さん立派に仕上げてました。



茅町 ショートステイ

12月10日にたこ焼き作りを行いました。生地を作りプレートに生地を流し込みます。そして利用者さんにたこ焼きをひっくり返してもらおうのですが、なかなかうまくひっくり返せず苦笑いをしていました。傍で見ていた利用者さんが「美味しそうだな」とつぶやいていました。最後に出来上がったたこ焼きをみんなで食べました。利用者さんから美味しかったよと声をかけてもらいました。



職員さんカメラ目線ですね



今からたこ焼き焼きますよ



観てるとよだれが出てくる

老人デイサービスセンター 長寿園

12月のイベント 1月のイベント

- ・ゲーム
- ・作品づくり
- ・忘年会
- ・Xmasケーキ作り
- ・初詣
- ・正月遊び
- ・体を使うゲーム
- ・おやつ作り



風船いれゲーム



Xmasケーキでポーズ



干支作り



たこ焼き作り



カルタ大会



初詣に、遠野八幡宮

12月は、籠の中に早く風船を入れるゲームをしたり、うちわで風船を入れたりと皆さん頑張りました。作品づくりでは、干支の「うし」を作ったり、クリスマスケーキを作って季節行事を楽しみました。1月には、初詣に遠野八幡宮を参拝して、皆でコロナウィルスの終息を願いました。正月遊びでは、カルタ大会を行い、呼ばれたカルタを皆で一生懸命探しました。おやつ作りでは、『たこ焼き』作りや『肉饅頭』づくりをしておいしくいただきました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

1月15日 今年もよろしくお願します!

【新年会】



八幡神楽保存会さんによる、
演舞でスタート!



書道クラブによる、
書道生パフォーマンス!



『ファイト〜、いっぱ〜つ!』
威勢のいい掛け声でかんぱい。



昼食は、いとり鮮やか。
新年御祝い膳☆



『よう射たりや〜!!』
新春やぶさめ大会。



今年の運勢は!? おみくじ抽選会。

デイサービスセンター長寿の森踊鹿



クリスマス忘年会の始まりです!!



傘を使った踊りを披露してくれました
(^_^)

12月の活動

- ・ウォークラリー
- ・スカットボール
- ・テーブルテニス
- ・クリスマス忘年会
- ・干支づくり(作品)

1月の活動

- ・初詣
- ・新年会
- ・すごろく
- ・数字探し
- ・節分の屏風飾り(作品)



今年のプレゼントは
ぽかぽかセットでした♡



コロナがなくなりますように…!



新年会では昔の遊びをして
楽しみました(*^_^*)

地域密着型サービス拠点 長寿庵

12・1月の長寿庵の様子

今年は普段と比べて少しだけ寂しい年末年始となりました。例年であれば遠野保育園の園児たちのクリスマス訪問や地域の方々をお迎えした餅つきなどで盛り上がりますが、今年は三密を避け、施設内でのみでのクリスマス会やお正月の行事を行いました。クリスマス会では参加された皆さま全員何にかの仮装をしていただき、歌とケーキで楽しい時間を過ごしました。初冬は雪があまり降らず、今年は雪が降らないねえと話していましたが、年明けからの豪雪で雪だるまを作ったら「やっぱり遠野の冬はこうでなくちゃ！」と話して笑っている方もいらっしゃいました。



長寿庵 クリスマス会



12月・1月の状況

○寄贈

○岩田 富美子 様
お正月用切り花
○山尾 修二 様
オムツ・経管チューブ

心より感謝いたします



祝
100歳
畑山ミヨさん
おめでとうございます

1月18日、入所者の畑山ミヨさんが百歳のお誕生日を迎えました。当日は、遠野市からの記念品と、ご家族様から大きなバースデーケーキが用意されました。新型コロナウイルスの感染リスクを心配されたご家族より、お祝いの会は辞退するとお話があり、記念品の贈呈と記念撮影のみ行われました。畑山ミヨさん、この度は本当に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。



今年もやりました！ ホットイルミネーション

皆さん、今年もご覧に頂きましたか。長寿の郷毎年恒例イルミネーション企画を令和2年12月4日から令和3年1月31日まで実施しておりました。長寿の郷、事務職員中心に施設玄関前を中心とした装飾を行い、年々イルミネーションの規模が大きくなっております。ぜひ、来年度もさらに大きくなったイルミネーションを行いますので、ご期待ください。

今年に入り新型コロナウイルス感染症がさらに流行して不安が広がっています。少しでも、地域の皆様に元気を与えられるような拠点になりたいと思います。



栄養士のタメになる話

腸内環境を整えて免疫力アップ

腸内細菌は、身体に有用な物質を作り出す『善玉菌』、病気の素となる有害な物質を作り出す『悪玉菌』、普段は無害ですが免疫力が落ちると悪玉菌の働きに加担する『日和見菌』の3種類が存在します。その中の『善玉菌』が増えることで腸内環境が整い、免疫力アップにつながります。

善玉菌を含む食品

《発酵食品》 納豆、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、ヨーグルト

善玉菌を増やす成分を含む食品

《オリゴ糖》 豆類、玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリー、バナナ

《食物繊維》 旬のキノコ類や、人参、南瓜・ほうれん草などの緑黄色野菜

善玉菌は加齢とともに減少してしまうため、善玉菌を含む食品や善玉菌を増やす成分を含む食品を毎日の食事に積極的に取り入れることが大切です。免疫アップの鍵は善玉菌です！



★ 目次 ★ 長寿だより 110号

○表紙

「思い出の1枚
長寿の森吉祥園新年会 より」

・ 1

○特集コーナー

「とおの松寿会のお正月」

・ 2

○遠野長寿の郷

「12、1月の様子」

・ 3、4

○茅町（シヨートステイ）

「12、1月の活動紹介」

・ 5上

○デイサービス長寿園

「12、1月の活動紹介」

・ 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

「12月、1月の様子」

・ 7

○その他

「12月、1月の状況」

・ 8上右

「畑山ミヨさん百歳のお祝い」

・ 8上左

「ほっとイルミネーション」

・ 8中上

「栄養士のタメになる話」

・ 8中下

「目次」

・ 8下