

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 長寿庵 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、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」

「救命講習会を行いました!!」

遠野長寿の郷、長寿の森吉祥園では、11月に救命講習会を行いました。遠野消防署の協力のもと、心臓マッサージ、人工呼吸、AEDの使用方法等を学びました。

「遠野長寿の郷」

「長寿の森吉祥園」



遠野長寿の郷 イルミネーション 2021

12月に入り、もう少しでクリスマス。今年も、遠野長寿の郷では、玄関前をイルミネーションで飾りつけを行いました。たくさんのイルミネーションで、玄関前が華やかになりました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

カラオケ大会を行いました。参加された皆さんは、マイクを向けられると歌を歌ったり、マラカスや、手拍子をして楽しそうに参加している様子でした。

季節は「秋」ということで、利用者さんと一緒に、紙で飾りつけの紅葉を作ったり、紅葉ドライブに行ってきました。また、芋の子汁作りも行いました。利用者さんに野菜を切ってもらう等の協力をもらいながら、完成しました。普段、汁物を飲まない方も「とても、美味しかった！」と言って完食されていました。

12月に入り、クリスマスツリーの飾り付けを皆さんで行いました。クリスマスツリーの前で、楽しそうに写真を撮ったり、嬉しそうに眺めたりと、皆さん思い思いに過ごされていました。



山吹町

10月の行事では、ハロウィンにちなんで、ハロウィンデコレーションのホットケーキ作りを行いました。

利用者さんに生地を混ぜるのを手伝って頂きました。混ぜる際「力があるね～」と話されながらも積極的に参加して頂き、美味しいホットケーキが焼き上がりました。

それぞれ違うデコレーションを作り、選べる方には好きなものを選んで召し上がって頂きました。

11月の行事では、誕生会を行いました。職員が選んだプレゼントの帽子をかぶって記念撮影しました。とても良くお似合いました。お祝い後は、皆でケーキを美味しく頂きました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

10月、11月生まれの利用者さん4名のお誕生日会を行いました「おめでとうございませう！」と声をかけると「ありがとうございます！」と笑顔を見せてくれました。

行事では、10月に栗きんとん作りを行いました。利用者さん数名にも手伝って頂きました。皆さん慣れた手つきで上手に作っていました。出来上がった栗きんとんを皆さん美味しそうに召し上がっていました。

11月には、お好み焼き作りを行いました。職員がお好み焼きを焼いていると「いい匂いしてきたな～」と利用者の皆さんは食べるのを楽しみに待っている様子でした。



秋の味覚～芋の子汁作



紅葉



集団訓練の様子



紺 町

季節もすっかり冬になり、雪が降っている様子を見ながら利用者さんも「ありゃ～やんだ雪だ～」「もう冬なんだな」としみじみ季節を感じています。

11月には、芋の子汁と味付けごはんを利用者さんと一緒に作りました。施設の木々が紅葉した時期には、外に散歩に行き気分転換しています。

また、週に1回行っている集団訓練の様子を紹介します。週に1回、リハビリスタッフにより、体操や活動を通して身体を動かしています。日頃の生活では見られない笑顔が見られたり、身体機能の維持を出来るように取り組んでいます。

茅町 ショートステイ

10月は秋のドライブを楽しみました。コロナ禍で外出が制限されていたため、参加された方は、久しぶりのドライブにとっても喜んでいました。また、利用者さんより希望の多かった輪投げやボール遊び等も行事やレク活動の中で行うことで、皆さん楽しまれていました。

おやつ作りでは作り側と見学される方も一緒に「どんなのが出来るのかなぁ？」とワクワクしながら出来上がりを待っていました。出来上がったどら焼きを見て「美味しそうだね」食べてからも「美味しいねえ」と喜んでいただきました。日常のとある一日では、絵本を静かに読まれていることもありました。



老人デイサービスセンター 長寿園

10～11月のイベント

- ・おやつ作り
- ・DVD鑑賞
- ・お楽しみ♡
- ・脳トレ
- ・作品作り
- ・ドライブ
- ・買い物
- ・バックコーゲーム
- ・ポッチャ
- ・カラオケ



- ・10～11月は秋という事で、さつま芋を使ったモンブランケーキを作りました。煮たさつまいもをつぶして生クリームと混ぜました。カップケーキとの相性は抜群でした！！
- ・体を動かすゲームではお手玉を6個ずつ投げて穴に入れる「バックコーゲーム」や、重いボールを投げて目標に近づけるパラリンピック競技「ポッチャ」などを行いました。どれもドキドキの接戦で面白かったです！
- ・ドライブは「紅葉ドライブ」という事で秋の紅葉を見に「仙人峠」や「重湍溪」方面に行ってきました。
- ・お楽しみではGoogleマップを使って小旅行をしました。県内だけでなく色々な場所を見て回りました！

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

11月5日 実りの秋到来🍎
【秋の味覚祭】



手練れた包丁さばき！
芋の子汁の下処理を担当🍷



職員対抗、**真・剣・勝・負**
リンゴの皮むき競争！



秋の味覚漢字クイズ！
皆さん、この漢字読めますか？



秋の味覚でビンゴ大会🍄



揚げたて天ぷらを食卓へ^^
食欲誘う、オープンキッチン🌟



秋の味覚を存分に堪能しました(*^_^*)

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿

10月・11月の活動

秋を楽しむ...



秋を感じる活動として、箸を使った栗拾いゲームや、かぼちゃ餅作り、作品作りでは秋のモビール作りやぶどうのチャーム作りをしました☆多たっぷりと食欲の秋 芸術の秋 運動の秋を楽しみました〜🎵



地域密着型サービス拠点 長寿庵

10・11の長寿庵の様子

秋本番となり、長寿庵では久しぶりに季節を感じるドライブに出掛けました。種山高原や附馬牛・重湍溪での見事な紅葉に皆さんの表情も紅く色づいていました。

また、遅まきながら10月11日に長寿庵の敬老を祝う会を開催させていただきました。今年はさまざまな逆風がありましたが、長寿庵のご利用者さまは元気と笑顔で過ごしていただきました。



10月・11月の状況

○寄贈

田中昭彦様
ポータブルトイレ
杉節子様
紙オムツ
田村リンゴ店様
花の鉢植え
富永義和様
絵画

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。

○ URL <https://t-chouju.jp>



健康経営の取り組み紹介

「職員の健康無くして法人の成長無し」

とおの松寿会では、職員の健康と法人の持続発展の両立を目指し「健康経営」に取り組んでおります。

これまでの取り組みから「いわて健康経営認定事業所」には2年続けて認定され、今年度は経済産業省主催の「健康経営優良法人」にも申請を行い、認定を目指して取り組みを強化しております。

「健康経営の具体的な取り組み」

○毎月、健康エクササイズ教室を実施し、運動習慣の定着を促しています
○万歩計を使った「遠野市の健康ポイント事業」に参加し、歩く事への意識を高めウォーキングやランニングに取組んでいます

○法人職員専用のメンタルヘルスの相談窓口を設置し、職員の心のケアの体制を整えています
○さまざまな認定を取得し、職員の働きやすい環境を整えています

★現在取得している認定★

「いわて子育てにやさしい企業」
「いわて女性活躍認定企業」
「いわて働き方改革推進運動参加宣言企業」
「イクボス宣言企業」
「えるぼし認定企業」
「遠野市共生社会実践事業者」
「遠野市わらすつこ条例応援事業者」



「取得している認定証」



「エクササイズ教室の様子」

栄養士のタメになる話

冷え予防をしよう

寒さの厳しい季節となり、「手足の先が冷たい」「一度冷えると温まりにくい」と感じている人も多いのではないのでしょうか。

冷えの原因

- ・筋肉が少なく熱産生量や血流量が低下する
- ・ストレスによる自律神経の乱れ
- ・衣服の締め付けや貧血等の疾患による血行不良

冷えによる悪影響

- ・内臓の働きが悪くなり免疫力低下
- ・頭痛や腰痛、肩こり、肌荒れ等の身体の不調
- ・血管収縮による血液循環の悪化
- ・冷えの防止、改善

・食事：不規則な食事や特に朝食の欠食は自律神経の乱れに影響するので、規則的に3食食べようとする。

・運動：適度な運動で、熱を産生する筋肉を維持、増強し、熱を運ぶ血流がよくなる。

冷えの改善におすすめのビタミン

- ・ビタミンE：うなぎ、ナッツ類、なたね油
- ・ビタミンB1：豚肉、そば、大豆
- ・ビタミンC：柑橘類、ブロッコリー
- ・パントテン酸：レバー、大豆
- ・血行促進が期待される栄養成分

・アリシン：玉ねぎ

・カプサイシン：唐辛子

・ショウガオール：生姜

「冷え」は毎年のことだと諦めずに原因や身体を温める食材を知り、寒い冬を乗り切りましょう。



★目次★

長寿だより 115号

○表紙

「思い出の1枚
長寿庵 紅葉ドライブ より」

○特集コーナー

「救命講習」
「遠野長寿の郷
イルミネーション紹介」

○遠野長寿の郷

「10、11月の様子」

○茅町（シヨートステイ）

「10、11月の様子」

○デイサービス長寿園

「10、11月の様子」

○長寿の森

長寿の森吉祥園「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」

「健康経営の取り組み紹介」

「栄養士のタメになる話」

「目次」