

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿の森吉祥園 クリスマス忘年会～ より



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <https://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、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」

長寿庵夜間想定避難訓練

高齢者施設において、非常災害対策の強化徹底がますます重要となっております。宿泊を伴う高齢者施設では防災訓練の実施が義務付けられており、長寿庵では年二回、防災避難訓練を実施しております。そこで、去る11月18日、長寿庵にて行われた夜間想定避難訓練の報告をいたします。

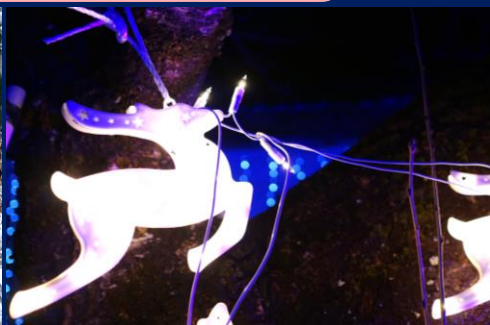
当日は消防署の職員2名の立ち合いのもと、1階配電盤からの出火を想定しての訓練を行いました。夜間は夜勤職員のみという限られた状況で、いかに利用者さんの安全を確保するかを念頭にシミュレーションを繰り返し、地域の皆様の協力も得ての実施となりました。

今後も火災だけではなく地震・洪水といったあらゆる災害の防災対策を実施し、安心安全な福祉拠点として努力していきたいと思っております。



長寿の森吉祥園 ☆イルミネーション☆

クリスマスに合わせてイルミネーションを設置。
12月20日点灯式をおこないました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

10月

チョコレートムースにデコレーション中

秋が深まるにつれ、日暮れの時間が早まってまいりました。菖蒲町では、おやつ作りを行いました。みんなで力を合わせて作ったおやつの味は格別だったようです。

また、合同のレクリエーション活動では、脳トレにチャレンジ！「〇〇といえば・・・」のテーマに沿って関連する言葉を書き出しました。頭の体操になったようです。



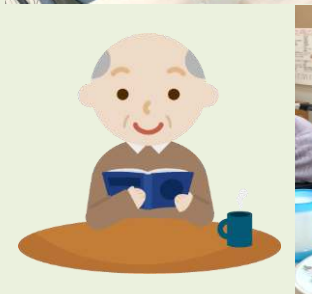
お好み焼き作りの様子
「早く焼けないかな～」

11月

二人で脳トレ中



あとは、
何かな？



山吹町

山吹町の10、11月のユニット行事の様子です。

「こども本の森 遠野」に行ってきました。たくさんの本に囲まれ、ゆっくりと読書を楽しみました。

カラオケ大会では、皆さんの得意な曲を歌い、自慢ののどを披露されていました。

誕生会では、皆さんでケーキを召し上がり、誕生者の方を、お祝いました。おいしそうにケーキを頬張っていました。

今年も色々な行事を行いました。利用者さん、職員ともに楽しむことができました。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

10月はポッチャを行い、みんなで楽しく体を動かししました。

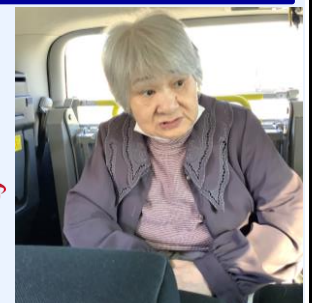
11月は秋を感じて頂きたく、紅葉や栗の作品作りを行いました。器用にハサミで紙を切ったり、利用者さん同士協力し紅葉を貼ったり、職員もお手伝いをしながら和気あいあいと、作品を完成させました。



紺 町

10月は、みんなでケーキを食べる行事を行いました。普段とは違うおやつを楽しみに待っていた利用者さんもあり、「美味しかった」「またお願いね」等の感想も聞かれ好評でした。

11月は、紅葉を見にドライブに出かけました。紅葉を見ながら産直に寄ってお菓子を食べたり、自宅の近くに行った際には、思い出話をして懐かしんでいました。久しぶりのドライブを楽しみました。



茅町 ショートステイ

食欲の秋

10月は、さつまいもご飯と豚汁を、11月はスイートポテトとかぼちゃプリンを作り、秋の味覚をたくさん味わいました。

いつもは小食の利用者さんも、さつまいもご飯と豚汁は完食され「本当においしかったよ」と、満足そうに話されていました。かぼちゃプリンが1つにつき、かぼちゃの皮を型抜きしたものを1つ飾り付けしましたが、2つ飾り付けた欲張りな方も…。秋と言えば食欲の秋な茅町でした。

また、11月には、菊池トヨさんが105歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます！！

10月
行事



11月
行事



祝 トヨさん105歳



老人デイサービスセンター 長寿園

10～11月のイベント

- ・カラオケ
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・おやつ作り
- ・ゲーム、運動
- ・お楽しみ
- ・脳トレ
- ・DVD鑑賞



- ・10月の作品作りは貼り絵を行い、色紙をちぎって貼付ける作業を行いました。皆さんで協力して大きな獅子頭の絵が完成しました！ドライブは晴天に恵まれ、附馬牛の重湍溪や仙人峠に行ってきました。職員によるかくし芸披露では、花笠音頭やキツネダンスなど、利用者さんと一緒に盛り上がりました！
- ・11月はお楽しみとしてハンドマッサージを行いました。ハンドクリームをつけてゆっくり時間を掛けてマッサージをしました。おやつ作りはさつま芋を使ったスイートポテトや大学いもを作りました。どちらもさつま芋の甘みを存分に使った、甘くておいしいおやつに仕上がりました。さらに別の日には、たこ焼き器を使って表面カリカリの本格的なたこ焼きを作りました！

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

11月4日 【秋の味覚祭】

12月22日 【クリスマス忘年会】



手練れの皆さん！
野菜の下処理を担当しました。



余興はハロウィン仮装ショー🎃



秋の味覚に大満足(^^♪



きつねダンスで大盛り上がり♪



昼食は厨房特製！
クリスマスプレート～



クリスマスプレゼント📺

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿



デイサービスセンター踊鹿では、秋の大運動会が行われました。
利用者の普段見せない真剣な表情を伺うことが出来ましたし、職員も必死になって応援していました。
また皆さんと一緒に出来ればいいですね。



秋のスイーツの定番といえば・・・
サツマイモを使ったスイートポテトなどが思い出されます。秋を感じようと、皆でサツマイモを使ったデザートを作りました。
とっても、おいしかったですね。



10月・11月の長寿庵の様子

長寿庵では10月17日に敬老会を開催しました。卒寿1名、米寿3名の利用者さんの長寿をお祝いしました。

また、22日には遠野保育園のハロウィンイベントに参加いたしました。「かわいい子どもたちにならイタズラされてもいいよ」という声もありました。かわいい園児のダンスのお礼に、お菓子をプレゼントしました。

11月は紅葉を見に、仙人峠へドライブしたり、冬の手仕事として、女性陣には干し柿づくり、男性陣にはクリスマスツリー作りをさせていただきました。



10月・12月の状況

○寄贈

松崎町 未来づくり協議会 様
 野菜 様
 理容組合 様
 タオル 様
 遠野商工会女性部 様
 タオル BOX ティッシュ 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。

○ URL <https://t-chouju.jp>



とおの松寿会健康経営の取組み

祝

いわて健康経営アワード2022
「優秀賞」を受賞



12月23日、県庁にて行われた「いわて健康経営アワード2022授賞式（最優秀賞1社、優秀賞4社が表彰）」において、当法人の健康経営の取組が評価され、めでたく優秀賞を受賞しました。

当法人では、介護業界の人手不足の中、サービスの向上・法人の発展・業界のイメージアップには、職員が元気で健康に仕事に望めることが重要であると考える、さまざまな健康活動に取り組んでいます。

今回の受賞を糧に、今後も職員が末永く元気で健康に働くことができるよう、健康活動を充実させていくとともに、良質なサービス提供へと繋げていきたいと思っております。

健康経営とは・・・職員の健康を経営課題としてとらえ、積極的に改善に向けて取り組むこと

栄養士のタメになる話

冬型栄養失調？

寒い時期に不足しやすい栄養素

皆さんは「冬型栄養失調」という言葉を耳にしたことがありますか？冬型栄養失調とは、冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調の事を言います。もしダイエットの為にカロリー制限をしているというのであれば、尚更気をつけておいたほうがいいかもしれません。中でも、ビタミンB・ビタミンC・鉄分などは特に不足しがちなもので、積極的に摂るように心がけていきましょう。

冬型栄養失調で起こりやすい症状
 まぶたがピクピクと動いたり痙攣する
 ・口内炎ができる
 ・傷が治りにくい
 ・髪がいつもより抜ける
 ・肌が乾燥する
 ・疲れやすい



冬に不足しがちな栄養素と補う食品

①ビタミンB群：豚肉、レバー、うなぎ、マグロ、サバ、あさり、大豆製品、にんにく、きのこ類、焼き海苔

②ビタミンC：みかん、キウイ、苺

③鉄分：豚や鶏のレバー、はまぐり、卵黄、ココア、抹茶

鉄の吸収はビタミンCが関与しているのので、ビタミンCが不足してしまつと、鉄の吸収もおのずと低下してしまいます。鉄とビタミンCはセットで考え、不足しないように気をつけておきましょう。

肌がカサカサで、かゆくなるような乾燥、寝ても取れない疲れ。なかなか落ちない正月太りの体重。こういった症状があるのであれば、冬型栄養失調の可能性大です。今紹介した食材を取り入れて、上手に対策してみてはいかがでしょうか。

★目次★

長寿だより 120号

○表紙

「思い出の1枚
長寿の森吉祥園
クリスマス忘年会
より」

・1

○特集コーナー

「長寿庵夜間想定避難訓練」
「長寿の森イルミネーション紹介」

・2

○遠野長寿の郷

「10、11月の様子」

・3、4

○茅町（シヨートステイ）

「10、11月の様子」

・5上

○デイサービス長寿園

「10、11月の様子」

・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

「10月、11月の様子」

・7

○その他

「10月・12月の状況」

・8上右

「ホームページのご案内」

・8上左

「とおの松寿会健康経営の取組み」

・8中上

「栄養士のタメになる話」

・8中下

「目次」

・8下