

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 長寿庵 桃の節句お茶会 ～ より



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <https://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」

『辞令交付式』

令和5年4月3日、社会福祉法人とおの松寿会 令和5年度 辞令交付式が行われました。

4月1日付で、採用、昇任、異動になった職員に辞令が交付されました。

新年度になり、気持ちも新たにスタートしていきたいです。



【職員紹介】



令和5年4月1日付けで採用されました。
みなさんよろしくお願いします。

- 名前 佐々木 なつみ (ささき なつみ)
- 出身 遠野市
- 所属 特別養護老人ホーム遠野長寿の郷 菅蒲町
- 趣味や特技 愛犬と戯れたり、友達と会るのが好きです
- 今、熱中している事 体を動かすこと
- 最後に一言 社会人1年目頑張ります

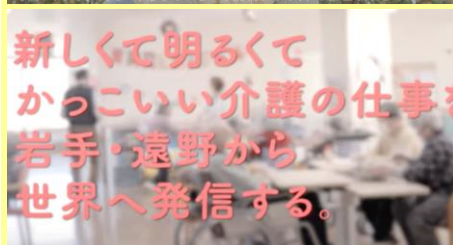


とおの松寿会は「いわて女性活躍認定企業」に認定されています!!

とおの松寿会では、女性の活躍推進に向けて積極的に取り組む企業や団体として、「いわて女性活躍認定企業」に認定されています。

昨年度は、女性活躍PR動画の作成企業に選定され右の動画作成も行われました。

引き続きとおの松寿会では、女性の活躍推進に向けた取り組みを行っていききたいと思います。



いわて女性活躍認定企業PR動画はこちらから



いわて女性活躍企業認定書

女性活躍企業PR動画の一部切り抜きです

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

令和5年年明けから、菖蒲町利用者の皆さんは、元気に過ごされています。

ピンポン玉を使ったゲーム大会では、自分の番がまわってくると、真剣な表情でカップを狙っていました。身体も動かし気分転換になったようです。

また、利用者の皆さんにとって食べることは、1番と言っているほどの楽しみのひとつです。おやつ作りでは、みたらしやあんこ団子を作って食べました。自分たちで作った手作り団子の味は、格別だったようで、「味とってもいいよ!」とほとんどの方がペロリと完食されていました。

今年度も、一日一日を大切に過ごしていければと思っています。

ピンポン玉カップイン大会開催

フリーフリー!!

狙って狙って～



みたらし団子のお味はどうですか?

美味しいよ!

また作ってね



山吹町

山吹町の1月から3月の行事の様子です。

水木団子作りでは「昔、やったったな。」「どこの家庭でもやったんだ。」と、親やお爺さん、お婆さんとの思い出話をしながら、上手に団子を丸め、水木の枝に団子を飾りました。

小正月行事の「お田植え」では、雪を田んぼに見立てて杉の葉を植え、みんなで秋の豊作をお祈りしました。

節分行事では、豆まきを行いました。鬼のパネルに力いっぱい豆をぶつけ楽しまれていました。豆まき後は「普段、食べないから美味しい。」と夢中になって食べる利用者さんもうらっしゃいました。

行事を通して季節を感じて頂くことができ良かったと思います。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

1月は水木団子作りを行い、紙粘土でお団子を作りました。利用者の皆さんは、我先にと丸めてお菓子と一緒に水木に飾ってくれました。

2月は節分行事を行いました。今年も健康で過ごせるようお願いを込めて、「鬼は外」「福は内」と普段はあまり大きな声を出さない利用者さんも、掛け声を掛けながら鬼に豆を投げていました。

3月はお誕生日会とおやつ作りを一緒に行いました。できあがったプリンアラモードを美味しく召し上がっていました。

これからも利用者さんと一緒に楽しい行事を行っていきたくと思っています。



紺 町

日々暖かくなり、春めいてきた3月にお茶会を催しました。職員とお茶を点て、生菓子と一緒にいただきました。職員が慣れない手つきでお茶を点てる様子を、ニコニコと笑顔で眺めながら、お茶の作法や思い出話しをして、楽しそうに過ごされました。

抹茶が初めての方もおり、「香りがいい」「思ったより苦くないんだね」と、香りとその場の雰囲気を楽しまれていました。

職員も新鮮な体験をさせていただきました。また皆さんと一緒に楽しめる催しを行いたいと思います。



茅町 ショートステイ

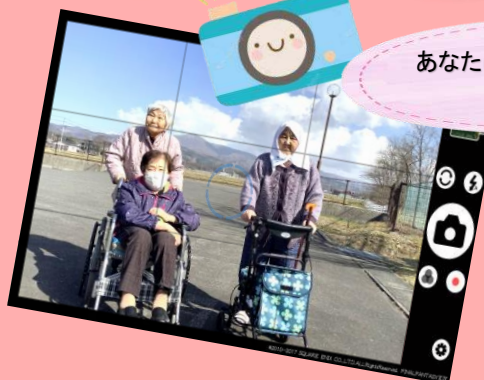
3月のラインナップ
・ひな祭り行事
・送別会、玉入れ
・外気浴

3月は行事が盛りだくさんの月でした。

1日にはひな祭り行事で3色ホットケーキとゼリーづくりを行い、支援ハウスの利用者さんも交え、和気あいあいと作りました。きれいに3食のホットケーキが焼き上がり、「きれいに色っ出るもんだね」と感心されており、出来上がったケーキとゼリーは皆さんで美味き頂きました。

27日には玉入れと送別会を行いました。皆さん張り切って玉を投げ入れており、「楽しかった」と笑顔が見られていました。送別会では異動する職員に、利用者さん一人一人から、「お世話になったよ」「ありがとうなあ。頑張って」「また向こうでも会おうね」等と優しい言葉をいただきました。歌をプレゼントしてくださった利用者さんもいらっしゃいました。

春が近づき暖かくなってきましたので、外気浴も行っています。



老人デイサービスセンター 長寿園

1～3月のイベント

- ・カラオケ
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・おやつ作り
- ・節分行事
- ・ゲーム・運動
- ・お楽しみ
- ・小正月遊び
- ・DVD鑑賞
- ・お雛様行事



2023年になり、1月～3月の3カ月はそれぞれの月にちなんだ行事活動を行いました。1月は小正月行事ということで、書初めやお手玉、カルタや福笑いといった遊びを行い、笑いの絶えない時間となりました。作品作りでは、オリジナルのカレンダーを作りました。そしてドライブでは、八幡神社に行き、今年もいい年になるように、みんなで参拝しました。

2月は節分にちなんだ、恵方巻きゲームをしました。2チームに分かれて一人ずつ恵方巻きをまいてもらい、どちらのチームが早く巻き終わるかを競いました。

3月はお雛様行事として、おやつにひなまんじゅうを作りました。色とりどりで、見栄えのいいまんじゅうが完成し、利用者さんからも「おいしい」との声が多く聞かれました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

1月13日

【新年会】

2月3日

【節分行事】



八幡神楽保存会さんに演舞を披露していただきました。



昼食は厨房特製、新年祝い膳★



今年の運勢を占う!?
新春おみくじ抽選会 ^ ^



鬼は〜外♪福は〜内♪



福豆をGET! 沢山の福が訪れますように ^ ^



鬼を気遣う利用者さん。
優しさで鬼を改心させました ^ ^

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿

豆まき 福

ひな祭り



2月は、節分行事を行いました。利用者さんにも鬼役をやっていただきました。にぎやかな、楽しい節分になりました。



3月は、ひな祭り行事として、ひな饅頭作りを行いました。個性あふれる饅頭を見ることが出来てとても良かったです。



地域密着型サービス拠点 長寿庵

1月～3月の長寿庵の様子

1月から3月の長寿庵では、節分や桃の節句など、利用者さんが季節を感じることでできる行事を開催しました。

1月10日には水木団子を作り、2月に入ってからはその水木につるし雛の飾りつけを行いました。また、2月3日には節分の豆まきで職員の扮する鬼を退治し、3月3日にはひな祭りのお茶会で、美味しいお茶菓子とお抹茶をいただきました。

皆さま年中行事を行う日は普段と違う雰囲気、写真撮影や手の込んだおやつを食べると、笑顔があふれていました。

例年よりも雪が少なく、春の訪れを待ちわびていた利用者さんは、次はお花見だ、と楽しみにしている様子です。



1月～3月の状況

○寄贈

菊池豊記様
タオル、オムツ
戸沢商店様
タオル、手ぬぐい
坂下様
シャワーチェア

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>



【高齢者の食事】

人が健康に生きるうえで食事は欠かせないものです。特に高齢者には、栄養摂取以外にも日々の生活に潤いを与える役割もあり、とても大切な意味合いを持ちます。今回は、高齢とともに食事が減ってしまう理由、食事をたのしむ工夫などを紹介いたします。

高齢者にとって食事は栄養摂取や一日の楽しみという目的があり、大切なルーティーンです。しかし老化により、思うように食事が進まないという方も少なくありません。

◆食事が減少する原因

- ・味覚の鈍化
- ・孤食
- ・咀嚼力（噛む力）と飲み込む力の低下

加齢に伴う変化によって、高齢者の食事は食事が減ってしまいがちになります。

◆食事を減らさないために意識したいこと

- ・調理方法や食べるものを工夫する
- ・人と食事をともにする
- ・料理に香りを付けたり、盛り付けの彩りを意識する

高齢者にとって食事は健康を維持するためにも大切ですが、加齢とともに、どうしても食事をすることが難しくなってしまうことがあります。

栄養士のタメになる話

食べる環境や調理方法、食材を工夫することで、毎日の食事をたのしみながら健康に過ごしましょう。

高齢者のための食生活15が条
正しい食生活は、心と体の健康を支えます

- 1 食事は(主食・主菜・副菜)をそろえ、3食きちんと食べましょう。
- 2 油類が不足しないようにしましょう。
- 3 肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐等)などのたんぱく質を十分に食べましょう。
- 4 いろいろな種類の肉を食べましょう。
- 5 牛乳、乳製品(ヨーグルト)を毎日とるようにしましょう。
- 6 野菜(じんじん、かぼち、ほうれん草、大根、ごぼうなど)や果物、豆類など、いろいろな種類の野菜を毎日食べるようにしましょう。
- 7 食欲がないときは、自分の食べたいものを食べましょう。
- 8 いろいろな調理のしかたや、食品の正しい保存法を覚えましょう。
- 9 酢、香辛料、香りの野菜(ねぎ、にんにくなど)を取り入れ、みそ汁・漬けものを控えましょう。
- 10 調味料を上手に使い、おいしく食べましょう。
- 11 和食、中華、洋食と、いろいろな料理を食べましょう。
- 12 家族や友人との会食の機会を楽しみましょう。
- 13 噛む力を維持するために、お口の中を定期的に点検をしましょう。
- 14 「元気」のための健康情報をすずんで取り入れましょう。
- 15 こまめにお茶や水分を摂りましょう。

★目次★ 長寿だより121号

○表紙

「思い出の1枚
長寿庵 桃の節句お茶会 より」
・1

○特集コーナー

「令和5年度 辞令交付式」
「職員紹介」
「いわて女性活躍
認定企業について」
・2

○遠野長寿の郷

「1月～3月の様子」
・3、4

○茅町(シヨートステイ)

「1月～3月の様子」
・5上

○デイサービス長寿園

「1月～3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

「1月～3月の様子」
・7

○その他

「1月～3月の状況」
・8上右

「ホームページのご案内」
・8上左

「栄養士のタメになる話」
・8中

「目次」
・8下