

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～デイサービス長寿園 紅葉ドライブ～ 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」

とおの松寿会は『遠野しごと展』 に参加してきました！

とおの松寿会は、令和5年11月18～19日に行われた『遠野しごと展』に参加してきました。

『遠野しごと展』とは、遠野市が主催となり、新卒者の地元就業者の減少、若年層の流出により懸念される労働力不足による地域経済の衰退を防ぐため、市外在住者で遠野市への就職を考える大学生・UIターン希望者及びその保護者等を対象に市内企業の魅力向上及び魅力発信を行うことで市内企業への就職を促進させる。また、若年層の地元就職及び就労を機会としたUIターンを促進させることで、本市に移住する若者など生産年齢人口の社会増を目指す事を目的に行われました。

とおの松寿会では、参加にあたりプロジェクトチームを立ち上げ、チームのメンバーを中心として、とおの松寿会の仕事や魅力を発信すべく準備を進めてまいりました。

当日は、企業ブースの出店、ワークショップ、トークイベント等が行われ、来場者も多く、大いに盛り上がりました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

12月のある日、菖蒲町の壁面にスタジオアヤメというフォトコーナーをつくりました。看板の文字は、独創性豊かな画家さんや塗り絵名人にお願いしました。

職員の「はい、こっちに目線お願いしま〜す。」「笑っていいお顔、ハイピース。」の声。賑やかに盛り上がり、楽しんで記念写真を撮りました。

若い時には忙しく、ご家族の為に働いてこられたご利用者さん。それぞれにご家族を想いながら、穏やかに過ごされている今をパチリ！

どうぞ、面会禁止が明けた頃に、若い時のご両親のお写真を1枚ご持参いただいて、思い出話を聞かせに足を運んで頂きたいと思います。たくさん笑って、また新たな思い出を作りましょう。



看板のアの字を描きました。



色塗りは、おてのものです。



スタジオアヤメ



高橋榮子さん 99歳
おめでとうございます



カラオケ大会の様子



狙って狙って〜

おせちどれがいいかな…。

山吹町

本格的な寒さに冬の訪れを感じる時期になりました。

山吹町では、ユニット最年長の高橋榮子さんが11月22日に99歳の誕生日を迎え利用者の皆さんでお祝いました。

11月上旬には、カラオケ大会が行われました。久しぶりのカラオケに「声が出なかった」と話される方もいましたが、楽しい時間となったようです。

また、週1回作業療法士指導の下、集団訓練を行っています。体操と輪投げなどのレクリエーションを組み合わせた活動です。冬の寒さにも負けず元気に過ごしています。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑子町

風の冷たさに本格的な冬の到来を感じているこの頃です。

10月の行事では《かぼちゃ》を使用してのおやつ作りを行い、利用者さんからは「かぼちゃの味を感じられて美味しい。」や「もう少し食べたかった。」と感想が聞かれました。

11月の行事はクリスマスリース作りを行い、自分で作れる利用者さんは色々配置や飾り物を選んだりと考えながら作り、出来栄に「地味だったかなあ...。」と話されたり、満足そうに職員に見せてくれました。職員と一緒に作った利用者さんは、「これはここ、あれはそっちに」と飾る物を職員に教えていました。とても楽しそう作っており、どのリースも素敵に出来上がりました。



紺町

10月のユニット行事では、秋の食べ物さつまいもを使った蒸しパンを作りました。さつまいもを潰したり、生地を混ぜたりと利用者さんに手伝ってもらいました。早く蒸し上がらないかソワソワしている利用者さんもありました。出来上がると「美味しい」と言いながらペロッと食べていました。

11月のユニット行事では、お誕生日会をしました。ケーキとジュースを頼み、利用者さんと一緒に歌をうたいお祝いしました。「久しぶりのお誕生日会だ」「ケーキも美味しそう」と誕生日ではない利用者さんもワクワクしていました。

食欲の秋を満喫した月になりました。



茅町 ショートステイ



肌寒くなり冬の訪れを感じるようになってきた10月。茅町では熱い戦いが繰り広げられました。茅町力士3人による茅町場所が開催され、大きな盛り上がりを見せました。相撲好きな利用者様も、職員同士の取り組みを見て「頑張れ！」と大きな歓声を送り、楽しませていたようでした。

11月は重端溪にドライブに出かけました。出発時は雨風が強かったですが、附馬牛に着くころには出発時の悪天候が嘘のように晴れ、ドライブ日和の気持ちのいい晴れ間が広がっていました。天気と相まって紅葉が綺麗に見え「あその山赤くなってらな。きれいだな」「こんなところもあるんだ」「いいところだなあ」「いいもの見て長生きするな」と皆さん感動されていました。



茅町代表力士の3人
キマってます

行司を任せ戸惑いの表情でしたがしっかり役目を果たしてくれました。



職員と組み合いをしてニコニコ楽しそうです



最後はみんなで記念写真！
楽しいひと時でした。

老人デイサービスセンター 長寿園

10～11月のイベント

- ・ゲームと運動
- ・作品作り
- ・おやつ作り
- ・ドライブ
- ・脳トレ
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・お楽しみ
- ・おやつ作り
- ・ゲームと運動



10月は、ゲームで輪投げをして、何点取れるか、競い合いました。作品作りでは、色華やか紅葉をイメージして壁紙作りをしました。月刊デイから鬼饅頭、遠野名物松焼を作って頂き、ドライブで、巖流神社をお参りしてきました。

11月になり、紅葉ドライブに仙人峠、恩徳、住田町滝観洞近辺と紅葉見学をしてきました。山々も赤くなり里にも赤い紅葉見ることが出来ました。お楽しみでは、お好み焼きを作り、おやつ作りでタコ焼きを作り、おやつを美味しく頂き、食欲の秋を楽しみました。ゲームと運動では、テーブルゴルフ、DVD鑑賞は、ボランティア訪問、ドリフターズをTV鑑賞して過ごしました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

10月16日

上段【県南ブロック輪投げ大会】

11月10日

下段【秋の味覚祭】



県南ブロック高齢者福祉施設輪投げ大会に参加。今回はオンラインで各参加施設をつないでの開催でした。選手たちは、背中に皆の大声援を浴びながら一投入魂！成績は奮わずでしたが、久しぶりの輪投げ大会を楽しみました♪



秋の味覚祭での一コマ。全員参加のじゃんけん大会を開催。決勝戦ではあいこの連続、実に6回！見ごたえのある一戦でした。お食事メニューは、マイタケご飯・芋の子汁・さんまの炭火焼など。お腹いっぱいいただきました！

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿

秋といえば・・・
食欲の秋♡おやつ作り



秋といえば…やっぱり食欲の秋ですね🍁10月～11月のおやつ作りではフレンチトーストとお好み焼きを作りました◎どちらもボリュームたっぷりでしたが、皆さんペロリでした(#^#)作り立てを大勢で食べると美味しさも格別ですね♪



地域密着型サービス拠点 長寿庵

10月・11月の長寿庵の様子

長寿庵では、遅まきながら10月23日に「敬老を祝う会」を開催いたしました。本年は卒寿のご利用者さん1名、米寿のご利用者さん2名のお祝いと、最高齢98歳のご利用者さんをお祝いし、ご利用者の皆様には職員がタオルアートで作成した花束を、贈呈させていただきました。参加されたご利用者さんからは「こんなことしてくれるんだね、嬉しいわ」といった感想を聞かせてくださいました。

10月31日には遠野保育園の3～4歳児の子どもたちが来所して、ハロウィンのダンスを披露してくれました。また、10月末から11月にかけて市内や釜石の紅葉見物に出かけました。赤や黄色に彩られた山の景色を楽しんできたようです。



10月、11月の状況

○寄贈

内川 都子 様
 菊池 隆 様
 館下 千枝 様
 玄米 3俵 様
 岩淵 貴子 様
 オムツ、リハパン

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>



栄養士コラム

かんきつ類について

冬から春にかけて多くが旬を迎えるかんきつ類。今回は、代表的な柑橘類や栄養成分について紹介します。

- ・みかん…糖と酸のバランスが良い。
- ・ポンカン…肉皮がやわらかく食べやすい。
- ・いよかん…甘く濃厚な味わい。
- ・あまなつ…さっぱりとした味が特徴。
- ・はっさく…ほのかな苦みがある。
- ・ぶんたん…皮が厚く、日持ちする。
- ・デコポン…上部がごぶ状。果汁が多い。

柑橘類に含まれる栄養素

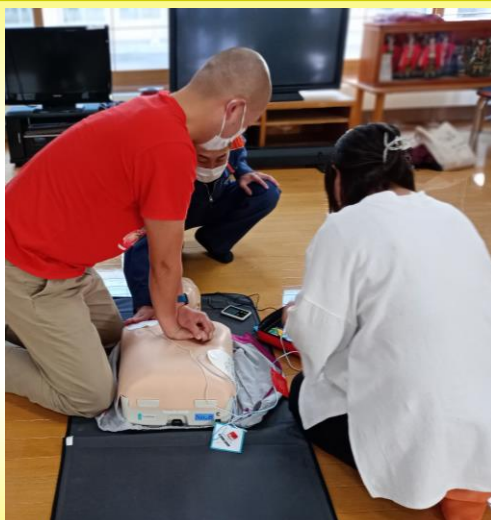
抵抗力を強め抗酸化作用のあるベータカロテンやビタミンCが豊富です。色素の一種であるベータクリプトキサンチンはベータカロテンとともに強い抗酸化作用を発揮し、抗がん作用が期待されています。また、ビタミンCは熱を加えると壊れてしまいますが、柑橘類だと生で食べられるため、簡単に摂ることができすべしものです。コレステロールや糖の吸収を抑制する、水溶性食物繊維（ペクチン）も豊富に含まれています。

かんきつ類は、冬を元気に乗りきるために役立つ食べ物と言えます。



長寿の郷 救命講習会の様子

令和5年11月1・2・6日の3日間、長寿の郷では、救命講習会を実施しました。遠野消防署の職員の協力のもと、心肺蘇生法やAEDの取り扱いについて学び、筆記と実技の試験を行いました。参加した職員は皆、真剣に取り組んでいました。



★目次★

長寿だより 125号

○表紙

「思い出の1枚
 ティーサービス長寿園 より」

○特集コーナー

「とおの松寿会 しごと展の紹介」

○遠野長寿の郷

「10月、11月の様子」

○茅町（シヨートステイ）

「10月、11月の様子」

○ティサービス長寿園

「10月、11月の様子」

○長寿の森

長寿の森吉祥園「活動紹介」

○長寿庵

「10月、11月の様子」

○その他

「10月、11月の状況」

○ホームページのご案内

「栄養士コラム」

○「長寿の郷救命講習会の様子」

「目次」