

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、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」

遠野長寿の郷

10月17日、県南ブロックの輪投げ大会がオンラインで開催されました。遠野長寿の郷からは、「1階チーム」と「2階チーム」の2つのチームが出場しました。



結果は、1階チームが特養ホーム部門で努力賞を頂きました。

来年は上位入賞を目指します！



長寿の森吉祥園

10月17日、県南ブロック輪投げ大会のオンライン開催に、選手5名が参加しました。



選手たちの一投一投に、会場内は一喜一憂。熱のこもった応援に、大変な盛り上がりを見せていました。結果は振るわず残念でしたが、努力賞を頂きました！



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

☆10・11月の行事☆ 🍰 おやつ作り 🌟

ユニット行事のおやつ作りは10月がカボチャケーキ、11月はホットケーキを作りました。皆さん作るのもとても上手で、カボチャをつぶしたり、バナナを包丁を上手に使って切ったり、焼いてもらったりと協力してできました。みんなで作り出来上がったものを見て「美味しそうだね」と言って喜んでいました。いつもと違う雰囲気の中の手作りおやつはとても美味しかったそうです。🍰

また、他のユニットの行事で着用していた衣装がとても素敵だったので、お借りして菖蒲町の利用者さんにも着ていただきました。とても似合っていて素敵でした。恥ずかしそうにしながらも笑顔を見せてくれました。



♡ドレス着てみました♡



山吹町

10月のユニット行事では運動会を行いました。2チームに分かれてラップの芯渡し、ボウリング、玉入れの3種目を行いました。普段あまり積極的に動かない方も「早く早く」、「ほれ、こっちゃこ」など声を上げられて熱中されており楽しそうに身体を動かされていました。運動会が終わった後「楽しかったよ」、「次は何やるの」など話されておりとても楽しまれたようでした。

10月の誕生日会では誕生日プレゼントをもらって嬉しそうにポーズをとって写真を撮られていました。その後の誕生日ケーキもみんな夢中に食べられ、完食されていました。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

10月の行事では、ドライブを行い、卯子酉神社へ向かいしました。天気が良かったので産直で写真を撮ったり散策をすることが出来ました。参加された利用者様の中には疲れやすい利用者様や午後になると機嫌を悪くする利用者様がいましたが、楽しむことが出来た様でおやつやお汁粉を召し上がる時は、笑顔が見られました。

施設では、高齢者福祉施設輪投げ大会があり、上手く点数が入らず悔しがったり、投げていくうちに点数を取ることができ、嬉しそうに笑っていたりと参加された利用者様は楽しんでいました。また、輪を投げる利用者様をマラカスを振って応援する利用者様には場を盛り上げて頂きました。



紺 町

10月の行事ではお誕生日会をしました。お誕生日の利用者さんは3名で皆でお祝いしました。いちごとチョコのロールケーキを食べたり、色紙をプレゼントしました。色紙をもらった利用者さんはじっくり色紙の文字を見ており、喜んでいました。利用者さんから「ケーキおいしかった」「次はいつやるの?」と声が聞かれました。とても楽しいお誕生日会でした。

11月の行事ではオシャレ会を実施しました。女性の利用者さんがお化粧をしてドレスを着ました。最初は恥ずかしがって遠慮していた人もいましたが、いざ着てみると笑顔が見られ、とても可愛い姿が見られました。「こんなドレス着た事ね」と話し、どの利用者さんも楽しんでいました。



茅町 ショートステイ

10月中旬に紅葉ドライブと銘打って小友方面へドライブに出かけました。しかし、紅葉を楽しむにはまだ少し時期が早かったようで、山の色はまだまばら。山一面の真っ赤な紅葉は見れませんでした。所々色づいた木々を見て「あや、あそこは色っこついてた」と嬉しそうに眺めていました。産直ともちゃんで買い物もし、帰りは巖流神社に寄って車の中から手を合わせて参拝してきました。



芸術の秋



少しでも楽しく過ごして頂けるよう、塗り絵や体操などの活動も行っています。皆さま慎重に色を選び、丁寧に塗り進めていました。

老人デイサービスセンター 長寿園

10～11月のイベント

- ・ゲーム・体操
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・DVD鑑賞
- ・おやつ作り
- ・脳トレ
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・ゲーム
- ・脳トレ
- ・おやつ作り
- ・スカットボール



10月の活動では、おやつ作りで、月見うさぎ団子、かぼちゃモンブラン作り、白玉かぼちゃぜんざいを、作って頂きました。作品作りでは、フクロウのお守り作りを作りました、個性が色々とでていました。運動レクでは棒を使って上手に、ボールを動かして、競い合いました。

11月では、紅葉ドライブでは仙人峠に行ってきた。作品では、ネームプレートを作り、おやつ作りでは、たこ焼きを明石風で頂きました。月刊デイから、手作りジェンガで高く、高く、積み上げて頂きました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

10月・11月 車窓からの紅葉を楽しみながら！

【お楽しみ会】



お楽しみ会 i n 宮古市
【里の駅おぐに 編】



お楽しみ会 i n 釜石市
【道の駅釜石仙人峠 編】



お楽しみ会 i n 遠野市
【伝承園 編】



こちらの施設は元小学校という事で、
学習机でひと休みしてきました。



ご当地、甲子柿のソフトクリームを
堪能してきました。



ひつつみなど、郷土料理に舌鼓 ^ ^

デイサービスセンター長寿の森踊鹿

秋の運動会



10月11月のデイサービス踊鹿の活動は、秋の運動会やあんことかぼちゃあんのおはぎ作り、干し柿作り等、秋にちなんだ活動を行いました。

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

季節も秋から足早に冬の足音が近づき始め、紅葉も見終わる前にと、絶好の紅葉日和に仙人峠に行ってきました！絶景を眺めながらのお茶会も最高でした。

10月31日ハロウィンの日、遠野保育園の園児たちが施設に仮装をして遊びに来られ、利用者さんとふれあい、帰りには沢山のお菓子を貰い喜んでいました。

11月中旬には、長寿庵・避難訓練（夜間想定）が行われました。利用者さん・近隣地域の方々・職員が一致団結し本番さながら緊張感のある素早い行動で練習を行いました。終了後には消防職員からのお話に真剣に耳を傾け聞いていました。



10月～11月の状況

○慰問

遠野保育園 様

○奇贈

松崎町

未来づくり協議会 様

野菜 様

遠野市理容組合 様

酒井 七美 様

浅倉 福二 様

オムツ 様

館下 千枝 様

お米 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ください。

○ URL

<http://www.t-chouju.jp>



栄養士のタメになる話

甘酒について

冬の飲み物のイメージが強い甘酒ですが、江戸時代から夏バテ予防に飲まれていたことから、俳句の夏の季語として使われています。甘酒は、作り方などの違いにより大きく2種類に分けられます。

①米麹甘酒：蒸したお米に麹菌を加えたもの。ノンアルコールで、砂糖を加えずお米がもつ自然の甘さが楽しめます。

②酒粕甘酒：お酒を造るときにできた酒粕に砂糖を加えたもの。微量のアルコールを含みます。



甘酒に含まれる栄養素

エネルギー産生に必要なブドウ糖や必須アミノ酸のほか、ビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6）も含まれます。また、整腸作用のある食物繊維やオリゴ糖も摂取できることから、「飲む美容液」としても注目され、コウジ酸には美肌効果が期待されています。



おすすめの飲み方

1日にコップ1杯程度（150～200cc前後）がおすすめです。甘酒に含まれるブドウ糖は脳の栄養源であるため、朝起きたときに飲むと脳をスッキリ目覚めさせることができます。しかし、飲みすぎるとう糖分の過剰摂取につながるため、適量を守りましょう。

コラボエクササイズの様子

令和6年10月31日、遠野市健康福祉の里を会場に、遠野市との健康づくりコラボエクササイズを行いました。

今回で、第3回目となるコラボエクササイズとなります。腰痛予防のストレッチや、筋肉トレーニング、ステップ台を使った有酸素運動などを行いました。初めて参加する職員もあり、有意義なエクササイズができました。

今後も、職員の健康づくりの一環として、定期的にエクササイズを実施していければと考えています。



★目次★

長寿だより 131号

○表紙

「思い出の1枚」
デイ長寿園 紅葉ドライブより」

○特集コーナー

「輪投げ大会の様子」

○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」

○デイサービス長寿園

「10月～11月の様子」

○長寿の森

長寿の森吉祥園「活動紹介」

「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」

「ホームページのご案内」

「栄養士のためになる話」

「コラボエクササイズの様子」

「目次」