

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 遠野長寿の郷 輪投げ大会 ～ 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」



県南ブロック高齢者施設 輪投げ大会



長寿の森吉祥園

10月16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。長寿の森からは5名が出場。個人の部において、佐々木富雄さんが見事1位に輝くという快挙を成し遂げられました！



遠野長寿の郷

10月16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2チーム10名の利用者様が出場しました。応援団の声援と熱気に包まれ会場は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

菖蒲町の10月、11月の行事は秋の食材を使ったおやつ作りを行いました。

10月はかぼちゃを使った団子を作っています。ひつまみです。ひつまみの粉を利用者様に煉ってもらいましたが、手際の良さは流石でした！みんなで美味しくいただきました。

11月はさつまいもを使い蒸しパンを作りました。参加しないか誘うと「さつまいも大好き！」と喜んで参加された方もおりました。利用者様に混ぜてもらい、型に流し入れたらゴマを乗せて蒸しました。こちらも美味しくいただきました。

どちらも秋を感じられたおやつ作りとなりました。



10月はかぼちゃ
団子！🍡

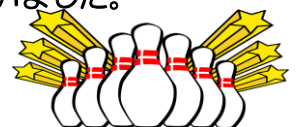
11月はさつまいも
蒸しパン！🍍



山吹町

10月の山吹町ユニット行事として風船バレーとお手玉をして遊びました。お手玉を「昔は3つくらい一緒にやっただよ」などと話しながら行っていました。

11月の山吹町ユニット行事としてボウリング大会を行いました。全部倒された方もいらっしゃいました。「私、できないよ」と話しながらも、いざボールを持つと上手にボールを転がしていました。時間が少し余ったので、「もう1回投げたい方はいますか」と声をかけると、「はい」と手を挙げ再度チャレンジされる利用者さんもいらっしゃいました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

柑 子 町

10月では、施設で輪投げ大会が行われました。最初は、投げるのに苦戦している様子でしたが、慣れてきたのか入り始めると楽しそうにされていました。中には、嬉しかったのか泣きながら喜ぶ利用者様がいました。

11月には、紅葉ドライブを行いました。小友方面へ向かい、紅葉を楽しむことができました。その後、産直ともちゃんに向かい、店内を散策したり、おやつを召し上がったりしました。ドライブ中は、静かに眺める方がいたり、ウトウトされる方もいました。

産直内では、野菜やお花を見る利用者様がいたら、売られている鎌を見て「立派なもんだな」と話される方もおり、天気も良く綺麗な紅葉を見ることができたドライブでした。



紺 町

10月は紫波ふるさとセンターに出かけました。かかしまつりを見学したり写真を撮り、帰り道に大迫の産直にてアイスクリームを食べております。

また、施設内にて行われた輪投げ大会に参加しております。

11月は【こども本の森遠野】に出かけてきております。

また、誕生日の利用者様がおり、お祝いをして記念撮影をしました。



茅町 ショートステイ



老人デイサービスセンター 長寿園

10～11月のイベント

- ・作品作り
- ・ゲーム運動
- ・おやつ作り
- ・買い物ドライブ
- ・頭の体操
- ・ドライブ
- ・作品作り
- ・頭の体操
- ・おやつ作り
- ・ゲーム運動
- ・お楽しみ



10月活動、作品作りは、紅葉とイチョウの飾り付けをしました。ゲーム運動の、風船バレーは相手チームに強くレシーブを打つ事も見られ盛り上がりました。おやつ作りは、かぼちゃモンブランを作って頂きました。買い物は、利用者さんが欲しい物を店内を歩いて購入され、大変満足されていました。ドライブは住田町の鏡岩に行ってきた。

11月活動、作品作りは、イチョウ並木のポスター作りしました。頭の体操は、蓋の番号と紙に書いた番号を合わせるゲームをして、真剣に番号合わせをしました。おやつ作りは、ホットケーキの上に様々な果物をのせて美味しく頂きました。根こそぎ退治ゲームは、2人でペットボトルを倒すゲームで、二人の縄の振る呼吸が合わないとい倒れにくく、協力しながら倒していました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

10月17日

上段【出張販売】

10月11日

下段【紅葉ドライブ】



【シニアリンクデパート】さんが、沢山の衣類を積んで福島県から来園！会場にはお洋服がズラリと並び、まるで本物のデパートのよう。皆様、鏡の前で合わせたり手に取ったりしながら、お気に入りの一着をじっくりと選ばれていました。



秋が深まり、森の木々が鮮やかに色づく季節。【重湍溪】や【仙人峠】へ紅葉ドライブに出かけました。自然が織りなす造形美は、息をのむほどの美しさ。帰りに温かいラーメンを食べて、心もお腹也大満足の日でした。

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿

秋の運動会
お彼岸



秋の運動会を行いました。選手宣誓、缶巻リレー等の競技、応援合戦と盛りだくさんな内容でしたが、皆さん盛り上がり、一生懸命に競技を行っていました。



秋のお彼岸に合わせて、おはぎを作りました。
皆さんで協力して作ったので、美味しいおはぎができました！！

小規模多機能型居宅介護事業所長寿庵

11月



干し柿&まんじゅう作り



秋の味覚祭を開催！
見事な包丁さばきで、
リンゴの皮をこんなに
長くむいていました。

高清水へドライブ
いい天気で景色も
最高でした！

グループホーム長寿庵



利用者様は穏やかに過ごされています。11月16日に小規模と合同で数名の利用者と一緒に高清水へ外出しています。遠野市が一望できる場所でお菓子とお茶飲みをしながら景色を眺めてきました。お互いに「昔、あそこ大きな建物があったんだ」等、思い出しながら、楽しまれていました。

11月18日には小規模・グループホーム合同で夜間想定避難訓練・水害訓練を行いました。参加してくださった一部の利用者も一緒に避難しましたが、本番さながらの緊張感の中で、焦ることもありませんでしたが、無事に終わることが出来ました。



10月・11月の状況

○寄贈

松崎町未来づくり協議会 様
大根

佐々木 ふじ 様
玄米

鈴木 忠治 様
かぼちゃ

菊池 紀太郎 様
オムツ・タオル

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

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



厚生労働大臣表彰奨励賞 受賞の報告

遠野長寿の郷は、介護職員の働きやすい職場環境づくりに向けた取り組みが評価され、令和7年度介護職員の働きやすい職場環境づくり「厚生労働大臣表彰 奨励賞」を受賞いたしました。

これを受けまして、10月7日に遠野長寿の郷で伝達式が行われ、県南広域振興局保健福祉環境部長・阿部真治様から小時田繁理事長に表彰状が贈呈されました。

今後も介護サービスの向上とともに、職員が働きやすく、働きがいのある職場環境づくりを推進して参ります。



栄養士のタメになる話

免疫力を高める食事

朝晩の冷え込みが強まり、空気も乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、さらに新型コロナウイルス感染症などさまざまな感染症が流行しやすくなります。このような感染症を予防するために、今回は免疫と食事の関係についてお伝えします。

免疫とは

免疫とは体内に侵入した病原体を撃退し、体を守る仕組みのことです。

○バランスよく、規則的に食べることが最重要

主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻・きのこなど）がそろった食事を1日3回、できるだけ同じ時間にとりましょう。体内時計が整い、免疫力も維持されやすくなります。

免疫にかかわる主な栄養素は、ビタミンA・C・Dやタンパク質、アミノ酸、セレンです。

◎体を温める「温活」も効果的

体が冷えると血流が悪くなり、免疫の働きを妨げると言われています。温かい汁物や生姜、ねぎなどの体を暖める作用のある食材を取り入れ、冷たい飲み物は控えるなど、日々の工夫で体を冷やさない食習慣を続けましょう。

免疫力を高めるだけでなく、手洗い・うがい・消毒・マスク着用といった感染予防も重要です。体の内側と外側の両方から病気の感染を防ぎましょう。



★目次★ 長寿だより 137号

○表紙

「思い出の1枚」

長寿の郷 輪投げ大会 より」

・ 1

○特集コーナー

「県南ブロック輪投げ大会の様子」

・ 2

○遠野長寿の郷

「10月・11月の様子」

・ 3、4

○茅町（シヨートステイ）

「10月・11月の様子」

・ 5上

○デイサービス長寿園

「10月・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

○その他

「10月・11月の様子」

・ 7

「10月・11月の状況」

・ 8上右

「ホームページのご案内」

・ 8上左

「厚生労働大臣表彰 奨励賞受賞の報告」

・ 8中上

「栄養士のタメになる話」

・ 8中下

「目次」

・ 8下