

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 長寿庵 お誕生日会 ～ 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、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」

とおの松寿会辞令交付式

令和8年4月1日、遠野長寿の郷地域交流センターにて社会福祉法人とおの松寿会・辞令交付式が行われ、小時田理事長より新採用職員2名・異動職員10名へ辞令が交付されました。



今年度も皆様に安心していただける福祉サービスを提供できるよう誠心誠意取り組んでまいります。



新卒採用者職員紹介

4月1日より、新たに仲間入りした新卒採用職員をご紹介します。



○名前 後藤 直子

○出身 盛岡市

○所属 遠野長寿の郷 紺町

○趣味や特技 音楽鑑賞

○ひとことコメント

誠実さを大切に、明るく前向きに介護に取り組みたいです。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菅 蒲 町

🎭 2月は節分。鬼に扮した職員が来ました。利用者の皆様が鬼に向かって「エイッ！」と新聞紙で作ったボールを投げていました。

🍰 2月の行事はケーキを準備し誕生会を開催しました。記念に写真を撮っています。

🌸 3月は春を先取りしてお花を作ってみました。紙コップやちりめん布を使いカーネーションの花束を作りました。作った花を持って写真をとりました。とってもいい笑顔でした。



山 吹 町

2月の誕生日会の様子と3月に実施したユニット行事の様子をお見せしたいと思います。

2月に誕生日を迎えられた利用者さんは向かって左側から菊池フミ子さん93歳、北湯ロトシ子さん89歳になりました。これからも健康には気を付けて一緒に過ごしていきましょう。

3月ユニット行事では「リハビリ器具を活用しよう」と言うことでリハビリ器具を使用し身体を動かしました。参加された利用者さんの中には器具の動きに興味を持ち、じっと器具を見ている方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

2月の行事では、豆まきを行いました。鬼に変装した職員に向かって丸めた新聞紙を投げる利用者様がいたり、投げることはせずニコニコ笑って楽しそうにしている利用者様がいました。

誕生日会では、ケーキを切り分けている間カラオケを行い、歌う利用者様と手拍子や歌い終わった利用者様に大きな拍手をして「上手だね」と声をかけたりする利用者様がいて盛り上がっていました。その後、誕生日ケーキを召し上がり「美味しいよ」と嬉しそうに話していました。

3月の行事では、的宛てゲームを行いました。的に向かって投げようとすると中々当たらず悔しそうにしていたのですが、的が倒れると参加された利用者様が一緒に喜んでいたり楽しそうにされており、盛り上がっていました。



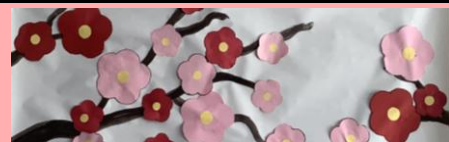
紺 町

2月は牡丹餅づくりを行い、普段ベッド上にて過ごしている利用者も離床して手袋をつけてお米を丸めたりすることに参加をすると、目を見開いて行い、丸めたお米にあんこをしっかりと巻いて作っております。また、節分の際には回ってきた鬼に新聞を丸めたものを投げたりしております。



3月は施設内で飾っているお雛様を見に出かけたり、桜の花をストローで作ったスタンプを使って丁寧に作ったり、指についた絵の具をそのまま用紙に押しつけている利用者もいました。

茅町ショートステイ



豆まき



カーリング



お雛様の前で写真



紙芝居



はり絵



ポッチャ



老人デイサービスセンター 長寿園

2~3月のイベント

節分行事
ゲーム運動Ⅰ
ゲーム運動Ⅱ
おやつ作り

雛祭り行事
ゲーム運動
おやつ作り
頭の体操



【2月の活動】節分で、利用者さんが鬼退治をしました。恵方巻きゲームは具材を順番に巻いて楽しみました。ワカサギ釣りゲームは魚の点数を足して競い合いました。おやつ作りに、たこ焼き作りをしました。作品作りに、梅の花飾りを作りました。

【3月の活動】絵を見て、ひな壇作りをしました。風船バレーは大きな風船を上手に打ち返していました。おやつ作りに、黒糖饅頭、広島焼きを作り、皆さんおかわりをしていました。頭の体操、「目」、「木」、「心」で「想」が出ました。座談会では、皆さんから意見を聞かせて頂き、次回の活動に反映したいと思います。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

2月3日

上段【豆まき・恵方巻作り】

3月3日

下段【ひな祭り茶会】



暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さが厳しいなか、皆様の一年の無病息災を願い、『節分行事』を開催しました。豆まきの後、一致団結して作った恵方巻は、鬼も驚く6メートルの特大サイズ。その味は格別だったようです。



午後のひとときに【ひな祭り茶会】を開きました。美しい生菓子和温かいお茶、そして優しい甘さの甘酒。お雛様を愛でながら、春の訪れを感じる穏やかなティータイムとなりました。

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿



おやつ作りで、焼きもちを作りました。生地を作り、中に入れる具材（クルミ等）を食べやすい大きさにすりつぶし、生地の中へ、生地を茹で上げ、最後に焼き目を入れて完成です。美味しく出来上がりました！



ひな祭りの見学に、市内の博物館、市役所などに出かけてきました。博物館には年代が古いお雛様も展示されており「昔、家にも同じようなお雛様があったよ」と話す利用者さんもいました。

小規模多機能型居宅介護事業所長寿庵



国際理解講座に参加しました。利用者様はネパールのドーナツ『セルロティ』を作ったり、伝統衣装の説明に興味津々の様子でした。ネパールやベトナムの方々とも積極的に会話し交流を深めていました。



2月5日に節分行事を行いました。利用者様は「鬼は〜外！福は〜内！」と掛け声をかけながら、元気よく豆をまいていました。



★3月お誕生日会

グループホーム長寿庵



次第に暖かくなり利用者さんに活気が見られてきました。冬の間は厳しい寒さのせいもあり、利用者さん、職員共に体調を崩される方が多くみられました。現在は落ち着いていますが、まだまだ油断できない寒さが続いていますので、しっかりと手指消毒、温度・湿度管理を行っています。行事活動では2月に恵方巻作りを行いました。利用者、職員一緒になり、楽しく作ることができました。また、定期的におやつ作りも行っています。



2月～3月の状況

○寄贈

菊池 ひろ子 様
紙オムツ

心より感謝いたします

厚生労働大臣表彰

受賞のお知らせ

この度、長寿の森吉祥園・拠点長の遠藤利則が社会福祉事業功労者として厚生労働大臣表彰を受賞しました。

この表彰は多年にわたり社会福祉の発展に功労のあった方々へ贈られ、岩手県からは4名が受賞されています。また、遠藤拠点長は社会福祉の発展に貢献した方へ贈られる全国社会福祉協議会会長表彰もあわせて受賞しました。



遠藤拠点長、
受賞おめでとうございます。

鈴木雄先生

最後の回診とありがとうの会

3月30日、遠野長寿の郷の嘱託医として3年間にわたりご尽力いただいた鈴木雄先生による最後の回診が行われました。

回診後には、利用者様と職員で「雄先生ありがとうの会」を開催いたしました。感謝のお花と唄を贈り、最後は別れを惜しみつつも、笑顔で記念写真を撮影しました。



鈴木雄先生、利用者様の健康管理で支えていただき、ありがとうございました。新天地でのご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

栄養士のタメになる話

体内時計を整えよう



新生活や新年度のスタートが多い春。この時期は日によって寒暖差が大きく、気温・環境の変化に順応できずに、体内時計が乱れている方も多いのではないのでしょうか？体内時計の乱れは、体に不調をきたす一因となるため、日々意識して正常に保つことが重要です。今回は体調管理の基本である体内時計の整え方を紹介します。

体内時計とは？
ヒトの体には、約1日周期でホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調整する機能があります。このリズムをコントロールするための仕組みを体内時計といいます。

体内時計が乱れるとどうなる？
体内時計が乱れると、時差ボケのような状態になります。また、放置するとホルモンの分泌や自律神経の乱れが生じて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクが高まり、認知機能にも影響を及ぼすことが分かっています。

体内時計を正常に保つためには、食事・運動・睡眠で身体のリズムを整えることが大切です。

また身近に潜む体内時計の乱れとして、平日と休日の就寝・起床リズムのずれを指す「ソーシヤル・ジェットラグ」があります。ソーシヤル・ジェットラグは、肥満のリスクを高めるほか、休日明けの体調不良や憂うつ感を引き起こすといわれています。休日の寝だめは控え、平日となるべく同じ時間に就寝・起床するようにしましょう。



★目次★

長寿だより 139号

○表紙

「思い出の1枚」

「長寿庵 お誕生日会 より」

・ 1

○特集コーナー

「とおの松寿会辞令交付式」

「職員紹介」

・ 2

○遠野長寿の郷

「2月～3月の様子」

・ 3、4

○茅町（シヨートステイ）

「2月～3月の様子」

・ 5上

○ディサービス長寿園

「2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

○長寿庵

「2月～3月の様子」

・ 6下

○その他

「2月～3月の状況」

・ 7

「厚生労働大臣表彰
受賞のお知らせ」

・ 8上左

「鈴木雄先生
最後の回診とありがとうの会」

・ 8中上

「栄養士のタメになる話」

・ 8中下

「目次」