

遠野長寿だより



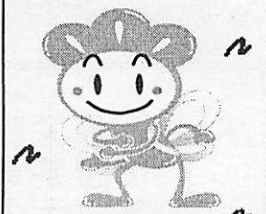
「 柑子町の仲間たち！佐々木千ヨエさんありがとう 」

(8月より 吉祥園入所)

● 社会福祉法人とおの松寿会 経営の基本理念 ●

地域の中で高齢者が、安全で快適な生活が送れるよう支援するため以下を実現し、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。



まっちゃん
(早池峰松頭四手丸)

社会福祉法人 とおの松寿会

URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

E-mail ・ t-chouju@tonotv.com

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)

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)

グループホーム 長寿庵 小規模多機能型居宅介護事業所 長寿庵

〒028-0521 岩手県遠野市材木町2-22

TEL 0198-63-1328 FAX 0198-63-1338

社会福祉法人とおの松寿会



長寿の郷夏祭り



7月27日、遠野長寿の郷夏祭りが開催されました。
 各種イベントとして、遠野北小学校の児童による薬研太鼓、ご長寿ウルトラクイズ、ラムネ早飲み大会、抽選会、盆踊り、施設内では各ユニットを回るスタンプラリーと長寿マンによる神輿パレードが行なわれました。また、屋台コーナーも設けられました。
 当日は天候にも恵まれ、利用者の皆さん・ご家族の皆さん・一般のお客様・職員みんなで楽しんだ夏祭りとなりました。



* 目 次 *

とのおの松寿会 長寿の郷夏祭り	2
遠野長寿の郷 一・二階フロア 七夕・日本丸見学 夏祭り	3 4
茅町 夏祭り	5
デイ長寿園 ミニ運動会	5 下
長寿の森 吉祥園 運動会 デイ踊鹿 炊事・作品作り	6 6 上 下
長寿庵 地域密着型サービス拠点 長寿庵1周年記念行事 地域交流会	7
その他 職員のひとりごと 栄養士より 看護より 【編集後記】	8

遠野長寿の郷 1階フロア

★七夕飾りつけ★



7月7日に七夕飾りをしました。
皆さん、短冊に願いを込め一生懸命書
いていました。



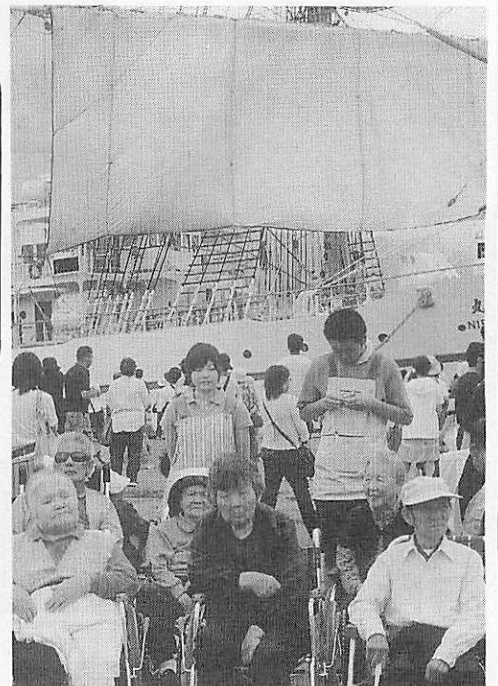
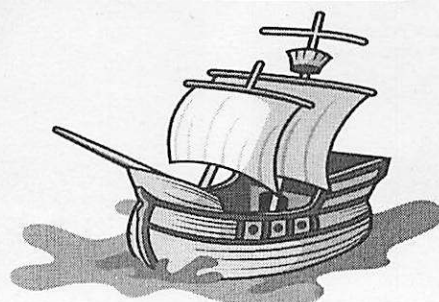
菖蒲町・山吹町便り

◎日本丸見学◎

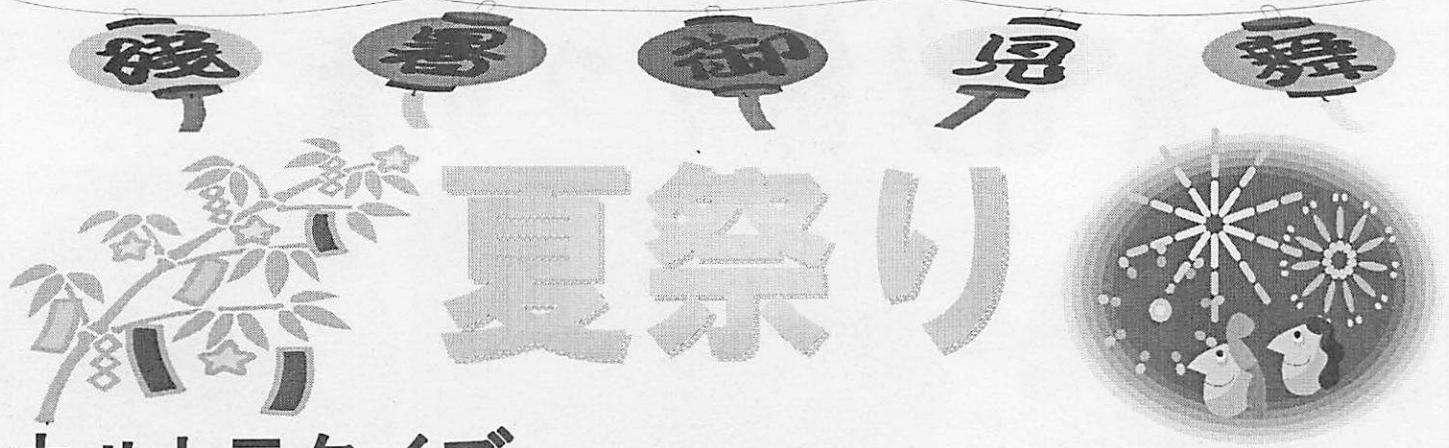


7月20日に行なわれた
海フェスタに行ってきました。
した。

当日、日本丸と言う船
を見て利用者の皆さん
は、「立派だなあ。」
と、喜んでいました。



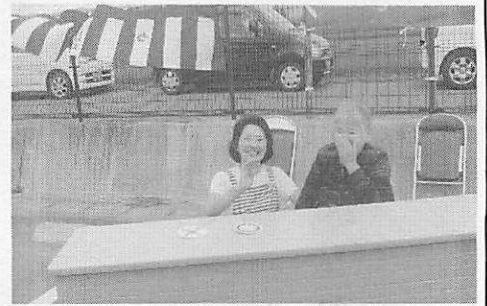
遠野長寿の郷 2階フロア



ウルトラクイズ



天候にも恵まれ、利用者
さんも浴衣や甚平を着て
参加されました。



柑子町・紺町

クイズに職員と参加し、嬉
しそう♪



♪長寿マンの太鼓で盆踊り♪



浴衣姿に見とれて鼻が伸びちゃってます
(^ー^)



浴衣姿が様になってます

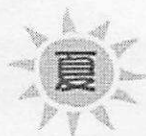


ショートステイ 茅町

7月27日に遠野長寿の郷にて、夏祭りを行いました。今回は職員駐車場にて、薬研太鼓、盆踊り、屋台など行いました。
天気が心配されましたが、当日は雨も降らず、開催することができました。
利用者のみなさん楽しそうに、ウルトラクイズや盆踊りを見ていました。



全員一致です！



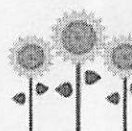
笑顔が素敵です！



浴衣がとても似合っています！



かっこよく決まっています！



仲良く盆踊り！

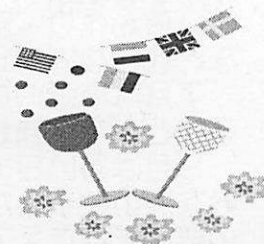
デイサービス長寿園

☆ 三二運動会 ☆



デイサービス長寿園では椅子に座ったままでもできる小さな運動会をホールで開催しました。

綱引き、玉入れ、ボール送り、玉落とし等紅白に別れゲームを楽しみました。



新聞紙を引き合い長く残った方が勝ちです。



玉落としも真剣です。



「勝った、勝った バンザ〜イ バンザ〜イ」



立派な商品をもらってニコリ。

養護老人ホーム 長寿の森 吉祥園



吉祥園 大運動会

7月24日、長寿の森 吉祥園では毎年恒例の大運動会が開催されました。利用者の皆さんは赤組と白組に分かれ、優勝を目指して各競技に奮闘し、いつもとはまた違った表情で運動会を楽しまれていました。

また、ボランティアとして青笹保育園と土淵中学校に来ていただき、保育園児のお遊戯や中学生の応援などを披露してもらいました。利用者のみなさんは「若い人と接して若さもらった」と喜ばれていました。



デイサービスセンター 長寿の森 踊鹿

7月の活動

7月の活動は、野外炊事・梅干作り・かまもち、けいらん作り・風車作り・焼き物教室・ドライブなどを行ないました。

7月は梅雨のため雨の日が多く、あまり外出することができませんでした。

8月は暑い日の続くことが予想されますが、水分を沢山とりながら、できる限り利用者の皆さんの要望にこたえていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



地域密着型サービス拠点 長寿庵

小規模多機能型事業所長寿庵

グループホーム長寿庵

(1周年記念)



「みんなで記念撮影です。」

長寿庵がオープンしたのは、今年の5月10日でした。そこで5月21日に長寿庵では、1周年記念を行いました。長寿庵の駐車場にて、寒い日でしたが、ベビーホームさんの子供達と、ポニーとふれあいました。怖いながらも人参をあげる利用者さん、泣きながらあげる子供達、みんなで笑いながら楽しみました。興味しんしんにポニーに乗った利用者さん。餅つきも行なわれ、職員と一緒につきました。「よいしょ。」と掛け声をかけていました。ついたお餅をみんなで食べました。つくたてのお餅は、とてもおいしかったですよ。



「かわいいね～とやさしく握手してました。」



「怖いなあ～と言いながらポニーに乗りました。」

(地域交流会)



「初めは少し緊張していました。」「地域の方々(材木町)の皆さんです。」「今日のビールはかくべつだな～」



「自慢の声を披露しました。
♪はるこうろうのはなのえん～」

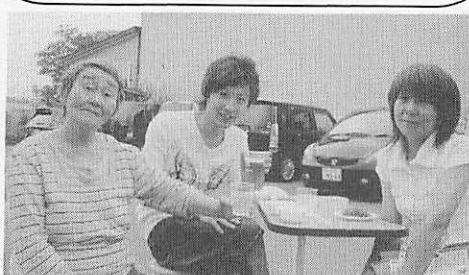
7月19日、地域交流会が行なわれました。地域・家族の方々が40人位来てくれました。天候にも恵まれ、外で食べるジンギスカン、川魚は、とても美味かったです。家族や、地域の方とふれあうことができ、とても良かったと思います。うたを歌ったりして、盛り上がりました。楽しいひとときでした。



「施設長、自らやまめを焼きました。うまいぞ～」



「外で食べるジンギスカンおいしかった。」



「家族に会えて、喜ぶ利用者さん。」



「ハイ・ポーズ。笑顔です。」

樣樣樣樣樣樣樣樣樣樣

ボランティア
職場体験紹介

六月、七月狀況

先月の二十日に遠野長寿の郷夏祭りが行なわれました。当日は天気にも恵まれ無事に終了することが出来ました。当日御来場して下さいました、ご家族及び地域の皆様、またイベントに参加して頂いた遠野北小学校の皆さん、手伝いを頂いたボランティアの皆さん本当に有り難う御座いました。

by ま〜めちゃん

今回は、これからの季節に注意してほしい食中毒について説明したいと思います。

- 1、食中毒とは…
食中毒の細菌やウイルスに汚染された飲食物を食することにより起こる健康障害。
- 2、主な食中毒
サルモネラ・腸炎ビブリオ・腸管出血性大腸炎O157・カンピロバクター
黄色ブドウ球菌・ウエルシュ菌・ボツリヌス菌・ノロウイルス が挙げられます。
- 3、食中毒予防は？
・トイレの後は手をよく洗いましょう。
・調理する時は、きちんと手を洗ってから調理しましょう。
・清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
・スポンジ、まな板、包丁は洗剤と流水でよく荒い、熱湯や煮沸、漂白剤などで消毒しましょう。
- 4、健康管理について
食中毒は家庭でも多く発生しているので皆さん気を付けて下さい。
腹痛・発熱・下痢や嘔吐が続く場合は、病院で受診し治るまで休養が必要です。
体調不良のときに食中毒にかかりやすいので、ゆっくり休養することやバランスの取れた食事を摂るよう心がけ健康に気をつけましょう。

「安全・快適な入浴法について(第2弾)」

安全・快適な入浴法についての第2弾です。今回は入浴中の健康運動について触れてみたいと思います。この運動を実際に試したところ、やせる効果もあるそうです。ぜひ皆さんお試し下さい。

- ①指はじき運動
両腕を前に伸ばして、おはじきをはじく様に、人差し指を親指で止めてピンツとはじきます。中指、薬指、小指と順にはじいていきます。
- ②肛門閉め運動
下腹部を意識して、キュツ、キュツ、キュツと肛門を閉める。これは、骨盤底筋を鍛えることにもなります。
- ③深呼吸
口からゆっくり息を吐くのを意識し、鼻から自然に息を吸うようにする。
- ④足の指でグーパー
これは以前にも掲載したことがありますが、足の指でじゃんけんのグーパーを繰り返します。
- ⑤湯船から上がる前の屈伸運動
湯船の中で両方のバスタブをもって、ゆっくり曲げれる所まで5回だけ行なう。

「あ、寒い。紫外線は降り注ぎ、暑い日が続いては涼しくなるかなと思ふ今日この頃。もう少しで食欲がなくなる。最近、人間関係が希薄になっていくように感じますが、逆に、疲れすぎて、世間一般の気減退中です。例えば、仕事体、体が疲れて、寝て、休む、寝るといふのは当然ですが、疲れを回復する。そんな時、気の発散には、人を選ばず、人と人との繋がりがある。人間関係が希薄になると、人間的なコミュニケーションの濃厚なコミュニケーションの回復は、いかでかです。」