

# 遠野長寿だより



## 思い出の一枚 ～ 長寿の郷 小正月行事より ～

### ● 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。



### ➡ 社会福祉法人 とおの松寿会 ➡

URL ・ <http://www.t-chouju.jp>  
E-mail ・ [t-chouju@tonotv.com](mailto: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

## 長寿庵 水木団子作り



新年明けまして、おめでとうございます。

1月8日、長寿庵で水木団子作りをしました。手馴れた手つきの利用者さんのほうが職員より、上手に団子を丸くこねていました。団子を水木に刺した後は、多めに作った団子を、みたらし団子にしておやつで食べました。今年も皆様が健康で過ごせますよう、お祈り致します。



### ★ 目次 ★ 広報「遠野長寿だより」 第44号

#### ○表紙

「長寿の郷 小正月行事より」.....1

#### ○とおの松寿会

「長寿庵 水木団子作り」.....2

#### ○遠野長寿の郷

1階フロア

「1階フロア忘年会」.....3

2階フロア

「水木団子作り」「クリスマス会」...4

茅町(ショートステイ)

「おでん作り」「水木団子作り」...5上

デイサービス長寿園

「デイサービス忘年会」.....5下

#### ○長寿の森

長寿の森 吉祥園

「白樺新年会」.....6上

デイサービス踊鹿

「水木団子作り 等」.....6下

#### ○長寿庵

「クリスマス・忘年会」.....7

#### ○その他

「お知らせ」

「長寿の郷 栄養士より」

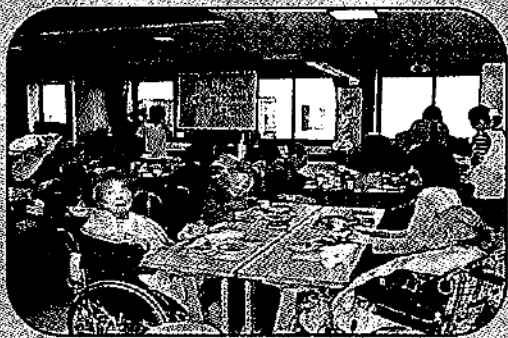
「長寿の郷 看護より」

【編集後記】

最終ページ

# 遠野長寿の郷 1階フロア

～ 嫌な事は忘れて盛り上がれ! ～



ちやうあーん!

昨年の12月に1階フロアの忘年会を行いました。

この日の為に用意された焼き鳥や焼きそば、ホタテやデザート等に皆さん舌鼓をうっていました。

職員による余興や、施設長によるサプライズもあり忘年会は大いに盛り上がりました。

利用者の方々も「とてもよかった」「おもしろかった」と大満足のようでした。

ちなみに右の写真に写っている、お面をかぶった職員ですが、皆さん誰だか分かりますか?

飲んで! 食べて!



# 遠野長寿の郷 2階フロア

## 2階フロア 水木団子作り



こねこね♪

1月11日 水木団子作りを行いました。利用者さんの中には朝から張り切っていた方もいて、手際よく団子をこねて下さいました。

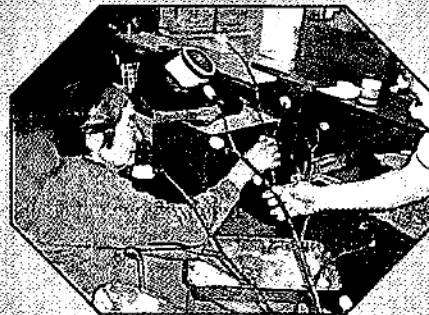
飾りつけも楽しく行われ、木に向かって手を合わせ「今年も良い年になりますように！」と拝む方もいました。



今年も笑顔で！！



色とりどり(^-^)



さあて！どこに飾ろうかあ～



良いことありますように☆☆



出来てきた♪出来てきた♪

## 09クリスマス会



昨年12/24、2階フロアのクリスマス会が行われました。ケーキを食べたり職員の踊りを披露し楽しみました。中でも紅白歌合戦は大変盛り上がりました♪



紅白歌合戦！！

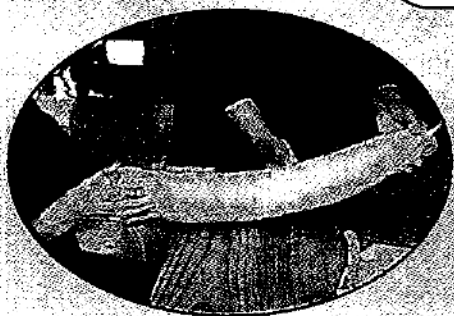


# ショートステイ 茅町

今回は、12月16日におでん作りをした様子と1月12日に行われた水木団子作りの様子をご紹介します。

おでんには、ゆで卵やはんぺん、さつまあげ、大根をコトコトと大きな鍋で煮込んで作りました。夕食時に提供すると、みなさん「おいしい。」と言いながら食べていました。

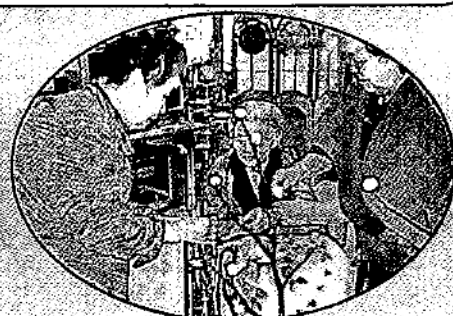
水木団子作りは、色とりどりのだんごをみなさん水木に手際よく挿していました。



こんなに大きい大根です！



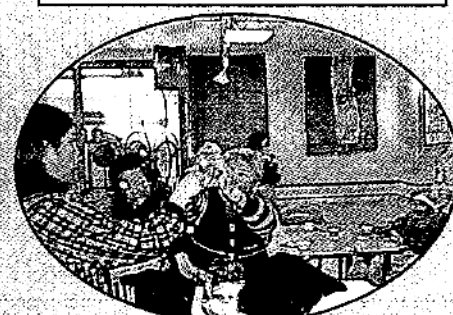
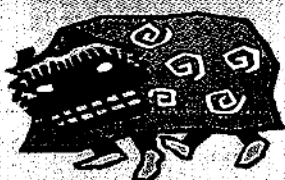
残ったのはこれだけでした。



上手でしょ！



きれいに殻、取れたかなあ？



色っこ、きれいだねえ～。

# デイサービス 長寿園

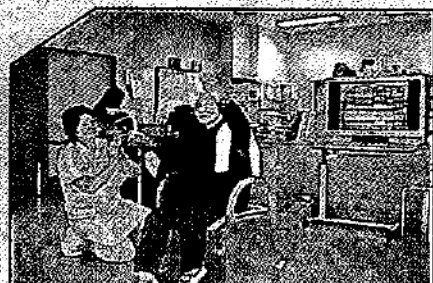
デイサービス長寿園では、昨年の12月に、忘年会を行いました。  
職員と利用者さんとで年忘れの忘年会を開き、かくし芸などを披露してもらいました。皆さんとても上手でした。その時の様子をご覧ください。



利用者さんの歌にあわせて踊りもできました。



得意の演歌を堂々と歌ってくれました。



座ったままでも上手に踊ってくれました。



長寿の森  
今年のテーマ

長寿の森 「今年のテーマ決定」

新年を迎え、平成22年長寿の森のテーマが決まりました。  
そのテーマはズバリ「輝いている」です。(左の写真は施設長 芳賀陽二が書き、施設に掲示しているものです)

これは、「遠野でのキラリと光るサービス」「利用者の輝いている笑顔」「職員の輝きに満ちた発想」「施設を磨き輝かせる」などたくさんの意味が含まれており、いろんな事に当てはまってきます。

法人の理念にもあるとおり、職員一人一人が「創造性豊かな行動」を行い、今年はたくさんの「輝き」を生み出していきたいと考えておりますので、皆様今年もよろしくお願いいたします。

長寿の森 吉祥園 「白樺新年会」

1月14日、長寿の森吉祥園では毎年恒例の「白樺新年会」が開催されました。

新年らしく紅白幕や凧で装飾された交流ホールで、青笹保育園のかわいい踊りや職員からのにぎやかな出し物、利用者さんの素晴らしい歌や演奏などが披露され、みんなで楽しく新年の始まりを祝いました。

昼食の時間には、寿司職人に扮した職員が登場し「はっ」と威勢のいい掛け声とともにお寿司を握り、利用者みなさんにも好評を博していました。

今年も利用者の皆さんが健康で楽しい生活が送れますよう、職員一同お祈りいたしております。その時の様子をご覧ください。



デイサービス長寿の森 踊鹿 「12月・1月の活動」

デイサービス踊鹿の12月・1月の活動として、「クリスマス会」「新年会」「水木団子作り」などいろいろな活動を行いました。

その中でも好評だったのが水木団子作りで、赤・白・黄色の団子のほか、たくさんのお菓子も水木の木につるし、綺麗に飾りつけをしました。

利用者の皆さんは、「昔、家で作っていたときの事を思い出して、楽しかった」と飾っている水木の木を見てしみじみと話しておりました。

2月に入り、また一段と寒い日が続きますが、皆さん風邪を引かないように、体調に気をつけ、また踊鹿で楽しい活動を行いましょ。では、写真をご覧ください。



# 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

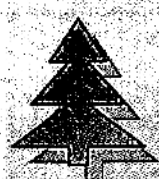


12月30日に餅つきをしました。

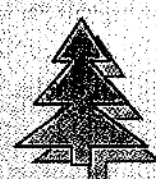
## 年末の様子



グループホームでは、神棚の掃除をしました。



## クリスマス・忘年会



去る12月24日、小規模とグループホーム合同でクリスマス・忘年会を行いました。クリスマスということで、サンタクロースの格好に扮した施設長から一人ひとりプレゼントを貰いました。

余興では材木町の方がボランティアで来て踊ってくれました。秋田音頭では利用者と職員も一緒に踊りました。みなさん楽しんで参加してくれました。



「メリークリスマス！カンパイ！！」



「可愛いね～」と利用者さんも喜んでいました。



ビンゴ大会で、景品を貰いました。

フォトグラフ



様寿に ず  
本だ喜今、昨平成  
年よん年今年成  
もりでも年は22  
よ同も長は新始  
ろ様ら寿明形め  
しにえだるイ  
くホるよいン  
お！広り話フ  
願ム報で題  
いべ誌はが  
しーの施多  
まジ作設いザ  
すに成で年の  
もに行で流  
力取つあ行  
をりて等  
入組いよへ  
れんるう暗  
でで行にい  
いい事願話  
ききやい題  
たた活たが  
いい動い多  
とををも  
考思掲の年  
えい載でだ  
てましす  
おす。た  
り。読と  
ま。者思  
す。まの  
F。ハ皆  
皆長様

編集後記

よし察方た  
ろまの寄さん  
すの。方贈の  
おまたあを  
願い、りさ  
しこれたラン  
すかた方イ  
。ら感ア  
も謝視の

○視察紹介  
特別養護老人ホーム  
みやもり荘 様

遠藤 紙田 石 遠藤 吉野 石 遠藤 吉野 石 遠藤 吉野  
藤 尿 関 野 野 野 野 野 野 野 野  
レ 取 お 宏 市 市 市 市 市 市 市 市  
ホ 子 ら キ 原 長 本 本 本 本 本 本 本 本  
ン 様 む ワ さ 本 本 本 本 本 本 本 本  
カ 様 パ ツ 氏 氏 氏 氏 氏 氏 氏 氏  
ー ド ト 御 演 演 演 演 演 演 演 演  
様 族 等 等 等 等 等 等 等 等

○寄贈品紹介  
長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様  
・長寿の郷 職員訓練協会 様

○ボランティア  
職場体験紹介  
十二月・一月状況

○ とおの松寿会では毎月2回メールマガジンを配信しております。そこで、1月に配信されたメルマガを紹介したいと思います。(一部抜粋)メールマガジンの登録はとおの松寿会ホームページより出来ます。皆様の登録をお待ちします。  
(メルマガ登録はこちらから ホームページURL <http://www.t-chouju.jp>)

私は、働き始めて2年目を迎えています。この2年間いろんな事を毎日勉強しているなど感じています。現在、長寿の郷ではターミナルケアを実施しています。先月、私のユニットで初めてのターミナルケアを行いました。今振り返ると、職員全員にとって初めての看取りだった為、いろんな事が不安だらけでしたが、ご家族の方からの支えや介護・看護の様々な連携等があり、看取ることが出来たと思います。日々、状態が変わってゆく利用者さんを見ていくのは辛かったです。最後まで看取った時は達成感の様なものを感じました。その利用者さんのターミナルが始まってからの1週間、その時は長く感じましたが、看取りを終えた時に振り返るとあっという間だったと感じます。職員それぞれ、今回のターミナルでは学ぶ事がたくさんあったようです。

長寿の郷《柔らか花しゅうまい》  
栄養士より ☆ご家庭でできるソフト食レシピをご紹介します☆

|           |        |       |                                                          |
|-----------|--------|-------|----------------------------------------------------------|
| 〈材料〉(2人分) |        | 〈作り方〉 |                                                          |
| ・しゅうまいの皮  | 5～6枚   | ①     | しゅうまいの皮は3～4mm位に細く切る。錦糸卵もしゅうまいの皮と同じくらいに。                  |
| ・錦糸卵      | 卵1個分   | ②     | bの玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジでおよそ2分加熱し、冷ましておく。椎茸もみじん切りにする。 |
| ・鶏ひき肉     | 60g    | ③     | aとb、cをよく混ぜる。                                             |
| ・豚ひき肉     | 40g    | ④     | ③を半分に分け、どちらも一口に形づくり、①を全体にまぶしつける。                         |
| ・玉ねぎ      | 100g   | ⑤     | 蒸し器に入れ、しゅうまいの皮が付いた方に霧吹きなどで水分をかけ、強火で10分蒸す。                |
| ・サラダ油     | 小さじ1   | ⑥     | 器に盛りつけて完成。                                               |
| ・椎茸       | 2枚     | ※     | たれはお好みで。                                                 |
| ・醤油       | 小さじ1   |       |                                                          |
| ・砂糖       | 小さじ1/2 |       |                                                          |
| ・塩        | 少々     |       |                                                          |
| ・片栗粉      | 小さじ2   |       |                                                          |
| ・ごま油      | 少々     |       |                                                          |

長寿の郷・看護師より  
「高血圧について」

○血圧とは  
・心臓から送り出される血液によって、血管(動脈)の壁にかかる圧力のことで、  
・血圧は、常に変動しており、一日のうちでも、時間帯によって変化し気温によっても変わります。

○高血圧になると  
・高血圧の状態が長く続くと、血管に過度の負担がかかる為、動脈硬化が進行し、脳卒中(脳出血や脳梗塞)、心筋梗塞などの重大な合併症を起こしやすくなります。

○高血圧の原因  
・高血圧の多くは高血圧になりやすい遺伝的な体質に加齢による血管の老化・肥満・塩分の取りすぎ運動不足・アルコールの取りすぎ・ストレスなどの生活習慣が加わって発症します。

○高血圧の治療法(高血圧の治療法ですが基本は生活習慣の改善です。)  
・食事では食塩の取りすぎを避ける。お酒を飲みすぎない。  
・肥満の解消  
・運動量を増やす(血圧を下げるにはウォーキングのような有酸素運動が効果的です)

○注意すること  
・生活習慣を改善しても、血圧が十分に下がらない場合は、薬物療法によって血圧をコントロールする必要があります。薬は自己判断で量を増減したり、中止するのは禁物です。医師の指示通りに服用することが大切です。