

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ ひな祭りより ～

● 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

○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 在宅介護支援センター遠野
〒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

とおの松寿会 平成22年度 行事・イベント紹介

遠野長寿の郷

- 7月 夏祭り
兼家族懇談会
- 9月 敬老会・文化祭
- 1月 小正月
- 2月 節分豆まき
- 3月 ひな祭り飾り

長寿の森吉祥園

- 4月 観桜会
- 6月 運動会
- 7月 夏祭り
兼家族懇談会
- 8月 盆供養祭
- 9月 敬老会
- 11月 文化祭
- 12月 クリスマス会
- 1月 白樺会新年会

地域密着型サービス拠点長寿庵

- 4月 お花見
- 7月 地域交流会
- 9月 敬老会
- 12月 クリスマス忘年会
- 2月 豆まき



環境がたの 能的りなお員アた介職成年共の低しがお員 念も適りのお4え福推老に 討出こしす計会定
をのえ員提当。要ア仕け処ア。護員計度こ通望さて開い不全を免な、寄月て社進人お当すしれて。年中し平
をお通る通示の。件バ組る遇ッ併職処年のうしみ当、超て足国さる生一託る1き事しホけ法る、まきた本
な化人通踏とをにのの替をて処改補護たあくの場金さ社にのるが域受宅かお所ム入はと終に計度の計社
なつを事のまして課関あス交促平遇善正報状げい低のをれ護会介推し送のけ介らとに施系こりな度え事、西へ
参指度得、はりし、金上す全築先以記。職、外、の2と働通含め件
協環しめ件

とおの松寿会
平成22年度事業計画・体制

★ 目 次 ★ 広報「遠野長寿だより」 第45号

- 表紙
「ひな祭りより」.....1
- とおの松寿会
「平成22年度行事予定 等」.....2
- 遠野長寿の郷
1階フロア
「おやつ作り 等」.....3
2階フロア
「おかし作り・ひな祭り 等」.....4
茅町(ショートステイ)
「お茶会」.....5上
デイサービス長寿園
「作品作り」.....5下
- 長寿の森
長寿の森 吉祥園
「日帰り温泉 等」.....6上
デイサービス踊鹿
「チョコレートフォンデュ作り 等」.....6下
- 長寿庵
「ドライブ・ひな祭り 等」.....7
- その他
「お知らせ」
「長寿の森 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7フロア

～みんなの笑顔それは一生の宝物～



私は監督だからここにいるの！
サボっているわけではないの！



皆頑張ってるなあ。私…眠い…



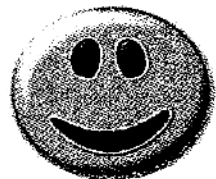
はい！私やります！



私のスマイル100万ドルなのよ！



今回は1月～3月に行なわれた行事の1コマを載せてみました。
皆さんとても楽しそうにされており時折みせる笑顔がとても眩しく輝いてました。



元気があれば何でもできる！

1月、2月、3月ダア～！



二人でカッコ合わせでやるべさ！



あそこではなにをやってんのがなあ？



みんなの分もちゃんとあつがら心配すんなや！



みんなで食べるとうまいものが更にうまいよお！

遠野長寿の郷 2階フロア

～紺町・柑子町～ お菓子作り



大きな口に大きなたこ焼き



おかわりありますか♪

紺町では、3月2日にクレープ作りをしました。彩りも良く、利用者の皆さんは「おいしいよ。」と喜んでくれました。
柑子町は、2月12日にたこ焼き作りを行いました。以前にも好評でしたが、腕が上がりもっと美味しく作ることが出来ました。

ひな祭り



外気浴

3月になり、暖かい日が増えてきたので外に散歩に行きました。まだ、風は冷たいですが春までもう少しですね☆
3月3日はひな祭り。ユニットに飾ってあるひな壇の前で撮りました。「いいな～」と雛人形を見てニッコリしていました。



は～るよ来い！



は～やく来い！



ショートステイ 茅町

お茶会

今回は、2月に行われた“お茶会”の様子をご紹介します。
当日の午前中から野立て傘、畳、掛け軸を職員で食堂へ配置し、おやつの時間に合わせて茶菓子が用意され、職員にお抹茶を立ててもらい、静々とお茶を召し上がっていました。中にはお代わりをする利用者の方もいました。
職員も着物に着替えて色を添え、一緒に記念写真を撮ったりと、和やかに過ごされていました。



きれいな色だな。



一気に飲んでしまいました。



いい顔でハイ・ポーズ！



立派なお茶碗だごど～。



次は何が出てくるんだべ～。

作品作り

1年の中で一番寒い2月のとある午後、毛糸を使って作品を作ってみました。あまった毛糸がこんなに可愛い作品に変身したのには皆ビックリです。

デイサービス 長寿園



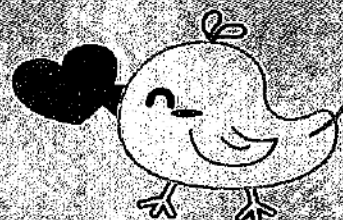
ヒヨコです。黄色の毛糸で作ってみました。



かわいいねー♪



黒の毛糸で作ったカラスの子供です。



長寿の森「2月の珍事!黒アゲハ?」



2月中旬長寿の森で、なんとも珍しい出来事が起こりました。なんと1丁目談話室に活けてあった石楠花の木から、りっぱな「黒アゲハ蝶」がふ化したのです!

通常黒アゲハは、春暖かくなった4月頃にふ化することなのですが、当施設の温度(20度~22度に管理されている)が快適だったため勘違いしてしまったのか、通常よりもだいぶ急いでふ化してしまったようで、その珍しい出来事は、遠野で絶大な視聴率を誇る、遠野テレビでも放映されました。

利用者のみなさんも、思わぬ来客者に喜び、黒アゲハの綺麗な姿に見とれ「あやあ~なんたら綺麗だごと」「ここだけ一足早く春が来たみてんたなあ~」と話され、会話に花を咲かせていました。



長寿の森「日帰り温泉 in ホテル花巻」

3月11日(木)、利用者さんのお楽しみ行事の一つ「日帰り温泉」が行われ、温泉好きの利用者8名・職員5名の計13名にてホテル花巻へ温泉の旅に行ってきました。

温泉に到着すると、「綺麗な建物」「大きな温泉」「豪華な食事」の3拍子に、利用者さんは大変満足されたようで、いつにもまして、皆さんの顔に笑顔が多く見られました。

食事の際には突然「食堂のおね~ちゃんからリクエストされたので歌います」と「星影のワルツ」を熱唱された方もおり、1日を通して非常に盛り上がった「日帰り温泉」となりました。

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 「2月・3月の活動」

デイサービス踊鹿の2月・3月の活動として、「チョコレートフォンデュ作り」「ちらしずし作り」「土洲の若松花一輪会による踊り鑑賞」やそのほかにもたくさんの活動を行いました。

その中でも一番好評だったのが、3月上旬松崎地区センターにて展示されている「つるし雛」を見に行った「つるし雛見物」でした。

松崎地区センターでは、綺麗な色とりどりの雛が吊るされて展示されており、その評判を聞きつけて、地域の方々もたくさん見物にいらしておりました。

そのあまりの鮮やかさに、職員も利用者の皆さんも時間を忘れて見入ってしまい、利用者の方からは早くも「来年もまた来たいねえ~」との声も聞かれました。

その時の様子をご覧ください。



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



3月1日、大船渡の椿見物に行ってきました。去年参加できなかった利用者さんばかりだったので、「とってもよかった」と喜んでくれました。



「椿って、赤いのだけじゃないんだな～」

椿見物ドライブ



「キレイだったすよ～」

町家雛まつり

お茶会



二月・三月状況

○ボラン
○ラン
○ティ
○ア
○職
○場
○体
○験
○紹
○介

○長
○寿
○の
○郷
○ポ
○ラ
○ン
○テ
○ィ
○ア
○金
○田
○一

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

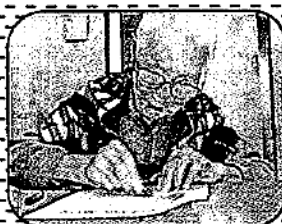
○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校

○盛
○岡
○社
○会
○福
○門
○学
○校



○ との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、3月に配信されたメルマガを紹介したいと思います。なお、突然ですが今回を持ちましてメルマガを休止する事になりました。今まで読んで頂いた方には感謝しております。ありがとうございました。

こんにちは、今回のメルマガ担当ブルです。突然ですが、今まで配信してきましたメールマガジンですが今回の配信を最後に休止させていただきます。今後はホームページの内容を今までより充実していきたいと考えております。そこで、今回は今まで配信されたメルマガを振り返っていききたいと思います。メルマガの第1号が配信されたのは平成17年8月でした。初期の頃は広報委員メンバーの内1人が作成しており、内容は各施設の予定や行事の様子紹介などホームページの延長のような感じで配信してきました。次第に広報委員会のメンバー全員でメルマガを作成するようになり、内容も変わりそれぞれのメンバーにお任せしてフリーの内容でした。また、配信回数も1ヶ月1回から1ヶ月2回と配信回数も増やしてきました。そして今年度からはフリーだった内容も自分が関わっている仕事についての内容で書いてきました。このように振り返ってみると様々な内容のメルマガを皆様に配信してきたと思います。広報委員メンバーもメルマガを書くことによって文章力がついてきたのではないかと思います。最後になりますが、4年7ヶ月に渡りメールマガジンを読んでいただいた皆様には感謝しております。皆様どうもありがとうございました。

長寿の森吉祥園 栄養士より「組合せで鉄の吸収率を高めよう」

皆さんは鉄分にもヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があることをご存知でしょうか？ヘム鉄はレバー、牛肉、うなぎ等、非ヘム鉄はほうれん草、きな粉、ひじき、岩のり等がそれにあたります。非ヘム鉄はヘム鉄に比べて吸収率が10分の1と低くなります。効率よく吸収するためには、ビタミンCやたんぱく質との組合せが大切です。そこで今日は、吉祥園でも提供している献立の中から、鉄分の吸収に優れたメニューを1品紹介します。鉄分を効率よく取り、貧血を防止し、毎日を元気に過ごしましょう。

<ひじきの白和え>
材料(3人前)

A	・ひじき	6g	B	・木綿とうふ	105g
	・人参	24g		・めんつゆ	3g
	・板こんにゃく	30g		・白すりゴマ	9g
	・いんげん	30g		・砂糖	9g
				・食塩	1g

<作り方>
① Aの材料をゆでます。
② まぜ合わせたBを和え完成です。



長寿の郷・看護師より

「笑顔が健康にいいって本当？」

～笑いほど健康にいいものはない、何しろガンの予防にもなるんです～

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)は、ガン細胞だけでなく病原菌やウィルスなど体の中のよそ者を見つけると破壊してくれるという、免疫力に欠かせないものですがこれにはひとつの弱点があります。それはストレスです。

NK細胞はストレスがあると力が弱まってしまいます。笑いはNK細胞を活性化してくれ、笑っているとNK細胞が元気になり、本来の力を発揮してくれるんです。

ガン予防のほかには血糖値を下げたり血圧を下げる効果まであり、人間にとって笑って暮らす事は大切な事です。

おそらく笑いには、気持ちを浄化してストレスを解消する作用があり、それが健康にいいと思います。

皆さん1日1回は大きな声で笑ってみてください。