

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 菊池アイ子さん100歳のお祝い 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。



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 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



《特集コーナー》



今回の特集コーナーは、リハビリの先生がお教えする食事を始める前に行うとよい、嚥下(えんげ)体操と介護をされている介護者さんへ腰痛予防体操をご紹介します。皆さんぜひお試しください。

《 嚥下(えんげ)体操 》

食事を始める前には、頭も体もしっかり目覚めてリラックスしていることが大切です。食事の前やおやつの前に準備体操をしてみましょう。各運動を5回から10回行ってみましょう。

嚥下体操①

おいしく安全に食べるための準備体操です

腹式呼吸



鼻から息を吸って

口からゆっくり吐きましょう

首の体操



前に後ろに

右に左に

前筋を伸ばします

嚥下体操②

肩の体操・腕の体操



ゆっくり上げて
そのまま

ストンと落とします

発音練習

Pa, Pa, Pa, パッパッパッ
Ma, Ma, Ma, マッマッマッ
Ta, Ta, Ta, タッタッタッ

唇を使って
ぱっぱっぱっ...まっまっまっ
舌を使って
たったったっ...らっらっらっ

片方の手を上げて、
もう片方の手を引っばります

麻痺がある場合は手伝ってあげて、
無理のない程度に行ってください

《 腰痛予防体操 》

腰痛予防体操は痛い時にだけ行っても効果がありません。普段から毎日続けることで腰痛の軽減や予防に効果的です。(現在腰痛のある方は無理に行わないでください。)各運動を5回から10回行ってみましょう。

■ 腹筋と臀筋を鍛える

■ 背筋を鍛える



仰向けに寝て、ひざを立てます。手を腰あたりに置き、お尻を引き締め軽く浮かせる感じで持ち上げ、この時おへそを覗き込むような感じで頭を上げます。

仰向けに寝て、ひざを立て、お尻を上げ下げします。無理をせず出来る範囲でおこなうようにしましょう。

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷



昨年末から今年の1月末日までの長寿の郷の様子です。おやつ作りやクリスマス、小正月行事と水木団子作りから、普段の様子までお送りいたします。皆さん積極的に行事に参加して下さいますし、見物される方も食い入るように見ていましたよ！

クリスマス



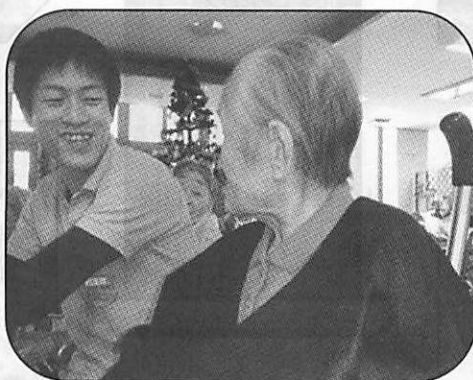
サンタが町にやってきた！



小正月～みずき団子作り～



おやつ作り～職員と一緒に～



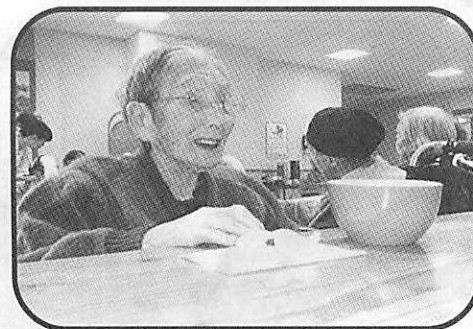
はい！チーズ♪

。まもろのこころに

。まもろのこころに

ショートステイ 茅町

「お茶会」



今年最初の行事は、「お茶会」を行いました。
 今回は利用者さんにお茶をたてて頂きました。おいしくお茶をたててもらい、他の利用者さんもととても満足している様子でした。
 ある利用者さんは「久しぶりに飲んだなあ」と笑顔で話されていました。思い出になる1日になりました。

～二人とも元気な100歳です！おいしく飲みました！～

デイサービス長寿園《リース作り》

シバの枝を山から採ってきてリース作りを行いました。本物の生の枝は、輪にしたら何もつけなくても立派です。室内より寒い玄関に飾るとしばらくもつようです。その時の様子をご覧ください。



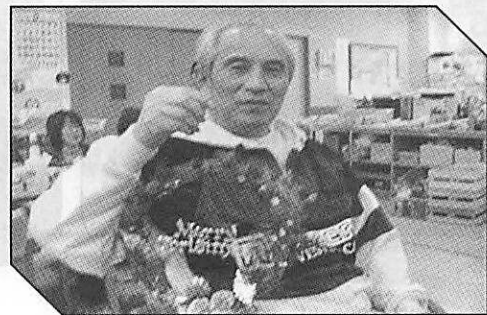
輪にするのが難しいです。



飾り付けは楽しいですね。



完成しました。



玄関に飾ってみます。

「長寿の森 新年会」

1月12日、長寿の森では「吉祥園新年会」が行われました。

今年はオーブニングセレモニーとして八幡神樂の方々においでいただき、伝統的な神樂を披露していただきました。

神樂の後には、今年の魔除けになるようにと、利用者さんの頭を獅子に噛んでもらい、今年1年の利用者さんの健康を祈りました。

また、今回はパフォーマンスとして市内の新穀町にある「海鮮工房すし木むら」様においでいただき、利用者さんの目の前で昼食に食べるお寿司を握っていただきました。そのお寿司を握る華麗な手さばきを目にして、利用者さん大変喜ばれておりました。

余興としては、職員から、利用者さんの大好きな「相撲」について行われ、施設長の雲竜型の土俵入りや、職員のコミカルな取り組みが披露され、新年会の会場はたくさんの方の笑いに包まれていました。



八幡神樂さん

今年の魔除けに頭を噛んでももらいました



「海鮮工房すし木むら」さん



利用者さんの余興



コミカル相撲



施設長の雲竜型

「デイ踊鹿 100歳 おめでとう会」

1月30日、デイサービス踊鹿にいらしている「菊池アイ子」さんが、めでたく100歳を迎えられ、長寿の森集会所にて盛大に「100歳おめでとう会」が行われました。

「100歳おめでとう会」では、市長をはじめご家族、施設長、職員、利用者のみならず、皆さま、たくさんの方のご出席のもと行われました。利用者の方からは、お祝いの踊りを踊っていただき、出席したみんなが100歳のお祝いを行うことができました。

菊池アイ子さんも、「100歳になり、こんなにたくさんの方にも祝っていただき、とてもうれしい」とおっしゃっておりました。アイ子さん、これからもどんどん長生きしてください。では、その時の様子をご覧ください。



市長・ご家族と記念撮影



100歳と102歳の競演



祝いの踊り



100歳ケーキ



アイ子さんもとても喜んでました

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

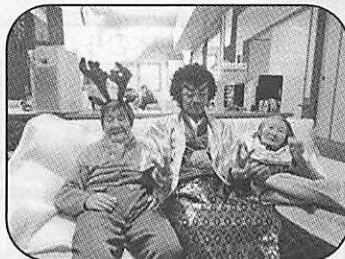
グループホーム長寿庵



クリスマス会



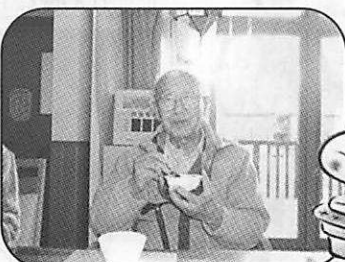
昨年の12月に行われたクリスマス会の様子です。余興で職員が仮装して歌ったり、ビンゴゲームをして当たった人にはサンタクロースからプレゼントが手渡されました。利用者さんは大変喜び楽しんでいました。午後は近くの保育園やベビーホームに訪問し、子供たちにプレゼントを渡して喜ばれていました。

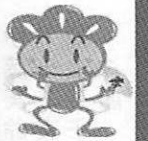


餅つき



昨年の年末に餅つきをしました。近所の方々や地区の子供会の皆さんも参加し、餅をついたり、つきあがった餅を丸めたりとみんなで作りました。おやつにはつき立ての餅をあんこやきなこ等それぞれ好きな味付けにいただきました。利用者さんからは今年も立派なお供えができた満足そうな声も聞こえていました。





利用者さん紹介



「利用者さん紹介」をお届けします。

このコーナーでは、利用者さんと会話をしながら、好きなもの、趣味、今思うことなど、幅広くご紹介していきたいと思ひます。

今回の「利用者さん紹介」は、

グループホーム長寿庵に入所されていゝます「菊池アツ」さんです。

施設では他の利用者さんからリーダー的存在として親しまれていて、物事を率先して行動してゐます。毎日、利用者さんや職員と楽しく生活してゐま

生年月日とお歳は？

大正7年7月16日生まれの93歳です。

血液型は？

AB型です。

長寿庵に入所して何年くらいですか？

平成19年9月に入所し、4年と数か月が経ちました。

出身地どちらですか？

グループホーム長寿庵
菊池 アツさん

遠野市穀町ですが、生まれた頃は穀町という地名ではなく、上組町と呼ばれていて現在の穀町に変更になりました。1男、4女の5人兄弟の4番目に生まれました。実家は呉服店を営んでいました。

お仕事は何をされてましたか？

18歳の頃、師範学校を卒業して教員をしていました。6年務めた後、退職して教員をしていた夫と知り合い結婚をし、2人の子供を授かりました。結婚後は生活のために本屋を営んでいました。

趣味は何ですか？

本を読むのが好きです。家族から送られてくる文藝春秋を読むのが楽しみです。他には博物館で昔の事を聞いたり当時の建物や道具を見るのが好きです。俳句を詠むことも好きです。ここで一句。

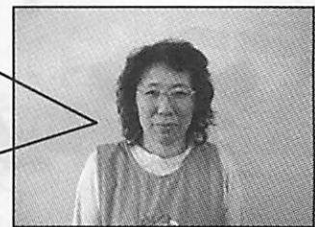
「初鏡 年の数ほど 皺(しわ)の数」

施設での楽しみは何ですか？

学習療法に取り組みながら職員と会話をするひと時が好きです。

介護主任から

菊池アツさんに一言



長寿庵
介護主任
佐々木 恵美子

アツさんは、平成19年9月からグループホームで暮らしてあります。93歳ですが年齢を感じさせないほど向上心があり、本や新聞を読まれています。学習療法では、いつも心を込めて文章を読まれます。

毎月、その月に合った俳句を詠み、職員が詠んだ俳句に助言してくれまゝす。遠野の文化や生活のこと、いろいろなことを教えて頂き感謝してゐます。昨年は車のドアに手を挟み、ケガをされ心配しました。

これから元気で生活のリズムを崩さないよう食事の準備等を手伝って頂きたいと思ひます。春になったら、また、ドライブに行きましよう。



長寿庵屋内にて



長寿庵開所記念式にて



つつじドライブ(福泉寺)にて

121月 状況

○ボランティア・職場体験紹介

・長寿の郷

ボランティア金田一

活花 海老豊洋

石川 吟子

・長寿の森

小野寺サダ子

多田百合

菊池麻衣

伊藤秀光

○寄付品紹介

・長寿の郷

遠野商工会女性部

ティッシュペーパー

タオル、湯たんぽ

神田屋

テレホンカード

山口京子

箱山アチ子

オムツ、タオル、シーツ等

菊池牧子

内村愛子

手作りランチョンマット

・長寿の森

戸沢商店

みかん

小鎚呉服店

みかん

小岩井牛乳

乳製品詰合せ

菊池妙子

くろまめ

伊藤美鈴

十二支の絵

菊池英子

洋服

長寿の郷 栄養士より

おなかの風邪く胃腸炎く

寒い季節になりましたね。最近、周りの人でお腹が痛くて休んでいる人はいませんか？それはもしかしたら、胃腸炎かもしれません・・・。

《急性胃腸炎》

・どんな症状？

下痢、嘔吐、腹痛や発熱、倦怠感。

・なにが原因？

①ウイルス性

冬場に嘔吐や下痢の症状を引き起こしやすい。

②細菌性

0-157やサルモネラなどの細菌が原因。特に夏場、食中毒など引き起こす。

・どうやって予防？

一番は手洗いが大切。感染性の胃腸炎が人から人に移る場合、感染者の便や嘔吐物に直接、間接的に触れることが原因。なので、トイレから出たら手をせっけんで念入りに洗う習慣をつけるようにしましょう。

とのおの松寿会部会・委員会紹介

「給食委員会」

とおの松寿会では、サービスの向上を考え、様々な部会・委員会活動を行っています。そこで、現在活動している、部会・委員会活動の一つを紹介していきます。今回は長寿の郷で活動している給食委員会を紹介いたします。

給食委員会の主な活動として、それぞれの給食委員よりユニットでの声を聞きそれをもとに食事の改善、検討などを行っています。利用者の思いや食事状況を普段接している介護職員から栄養士に伝える場になっています。また、年に1回嗜好調査を行い食事の見直しなどを行っています。

月の行事として郷カフェ(普段とは違った場所や雰囲気の中でおやつを食べて頂く場)を開催しています。利用者からのリクエストをメニューに入れながら楽しんで頂けるように活動しています。

《郷カフェの様子》



★ 目次 ★

長寿だより 56号

○表紙

「菊池アイ子さん

100歳のお祝い」

・ 1

○特集コーナー

「嚥下体操、腰痛予防体操」

・ 2

○遠野長寿の郷

「行事ダイジェスト」・ 3

茅町(シヨートステイ)

「お茶会」

デイサービス長寿園

「リース作り」

・ 4

○長寿の森

長寿の森 吉祥園

「新年会」

・ 5

デイサービス踊鹿

「100歳おめでとう会」

・ 5

○長寿庵

「クリスマス会」

・ 6

「餅つき」

・ 7

「利用者さん紹介」

「ボランティア・

職場体験紹介」

「長寿の郷栄養士より」

「とおの松寿会

部会・委員会紹介」

・ 8

「目次」