

# 遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿の郷 野浦多き志さん100歳のお祝い～より



**社会福祉法人とおの松寿会**

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E - mail ・ [hjmutyo@t-chouju.jp](mailto:hjmutyo@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 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



とおの松寿会キャラクター  
「まっとちゃん」

# とおの松寿会小正月行事!

## 《長寿の郷の様子》



特別養護老人ホーム長寿の郷では、1月12日（金）に小正月行事を行いました。

水木に色とりどりの餅花（団子）やお菓子をを取り付けご利用者様、職員で行うことができました。

華やかに飾られたみずき団子づくりを参加者全員で鑑賞しながら、参加者全員に振舞われた甘酒を飲み、ひと時の楽しい時間を過ごすことができた小正月行事でした。



### 『小正月とは?』



1月15日。元日を大正月というのに対して呼んだ名。

松の内に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。関西では、小正月までを松の内とします。年神様や先祖を迎える行事を行う大正月に対して、小正月は家庭的な行事を行う正月で、盆と同様に大切な節目でした。

大正月には門松を飾りますが、小正月には餅花（もちばな）をなどを飾ります。これは、豊作の予祝の大切な行事でした。そのため「花正月」ともいいます。この日の朝には、鏡開きのお餅を入れた小豆粥をいただきます。

昔中国では、小豆粥を炊いて家族の健康を祈るならわしがあり、日本でも無病息災と五穀豊穡を願い粥をいただく風習が残っています。

また、この日はどんど焼きといって、神社で正月飾りや古いお札などを燃やします。



# 《長寿の森 踊鹿&吉祥園》

長寿の森では1月6日（土）、毎年恒例の青笹町4区の子ども達と一緒に小正月行事を行いました。

水木団子づくり班とひつつみ調理班に分かれ地域との交流を楽しみながら行うことができました。

青笹町の皆さんこれからもよろしくお願いたします。



# 《長寿庵の小正月行事の様子》

長寿庵では1月11日（木）、小規模多機能、グループホームの利用者様、材木町の子ども達と一緒に小正月行事を行いました。

子ども達と一緒にみずき団子を作っている利用者様の笑顔はとてもまぶしく、立派なみずき団子をつくることができました。

これからも地域との交流を大事にしていきたいと思ひます。



# 特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷



菖蒲町

菖蒲町では12月のお誕生者のお祝いしながら、皆さんでクリスマス会を行いました。サンタさんの帽子をかぶり、歌を歌ったり楽器を鳴らしてクリスマスの雰囲気を楽しみました。ケーキとジュースも残さず頂きました。皆さん、美味しそうに召し上がっていました。



山吹町12月、1月の様子です。  
12月にはクリスマス会を行いました。皆でクリスマスツリーの飾りつけをしました。楽しそうに飾り付けをされておりました。  
一人ひとりにプレゼントがあり、皆さん喜んでいました。始終、楽しまれている様子でした。  
1月には、ユニットの行事でみずき団子作りを行っています。季節を感じることが出来たかなと思います。



山吹町



柑子町では、1月に「書初め」を行いました。  
書き始める前は「何書けばいいべ?」「上手に書けるべが?」等と言っている、いざ筆を持つと皆さん真剣な表情になり、お手本を見ながら書いたり、今年の抱負を書いたり、思い思いの言葉を書いていました。  
この日書いたものは、お部屋に飾っています。



紺町ではおやつ作りを行いました。  
ホットケーキを作り皆さんで美味しく召し上がっていました。作る段階から楽しそうに行っていました。  
1月には観月団子作りをしました。真剣な表情で作っている方もいました。一生懸命作っていました。



紺町

# 茅町 ショートステイ

12月はクリスマス会や支援ハウスの方々と合同の忘年会を行いました。  
1月はひつまみ汁といなり寿司、クレープを皆で作って食べました。



今日は  
買い物！



## デイサービス長寿園

10月・11月の  
活動の様子



### 忘年会・クリスマス会

クリスマス会ではケーキ作りを行いました。忘年会は鍋を作りみんなで鍋パーティーを楽しみ、午後には余興として二人羽織やソーラン節を披露しま

### 正月遊び



1月始めは、かるたや書初めを行い、  
正月遊びを満喫しました。

12月22日

サンタがやってきた！

# クリスマス忘年会



養護老人ホーム  
長寿の森吉祥園

## 活動紹介



宮守保育園の園児さん来園。踊りと歌を披露してくださいました。



皆で、かんぱ〜い！(^.^)



お楽しみバイキング。利用者さんも職員も、お腹いっぱいいただきました。



いただきま〜す(๑>๑<๑)。◇



カップスタッキングに挑戦！



施設長サンタからクリスマスプレゼントを届

1月9日～1月19日

日替わりでボランティアさん来訪！

# 踊鹿新年会



ホトサービスセンター  
長寿の森踊鹿

## 活動紹介



初来訪の『松栄会』さん。  
ヨ〜デル♪素晴らしかったです！



『宝柳会(ほうりゅうかい)』さん。



『老止座(おとめざ)』さん。



『岩手民謡信声会』さん。



みんなで炭坑節(〜♪)



『若松流花一輪会』さん。

# 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



いい笑顔ですね！



美味しそうなお弁当ですね



1階と2階の皆さん、大集合！！

## 長寿庵 クリスマス忘年会

長寿庵では12月22日にクリスマス忘年会をおこないました。普段は1階2階で生活をしている利用者様が一緒に食事やおやつを一緒に食べたり、ゲームをしたりと楽しい時間を過ごしました。

昼食はお弁当を頼みました。沢山のご馳走を前に皆さんお話をされながら、召し上がりました。感想を聞くと皆さん「美味しかったよ」と笑顔で答えてくれました。

午後はケーキを食べたり、ゲームをして過ごしました。皆さん、日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。クリスマスの手作りデザートは「可愛いね～」「食べるのが勿体無い」と笑顔が見られました。

職員も余興として歌に合わせてを踊り、利用者様に喜んでもらいました。その時の様子をご覧ください。



## 長寿庵のお正月

長寿庵では12月から1月にかけて、新年に向けての準備と小正月行事を開催しました。

長寿庵は地域の方々に協力していただき、様々な行事を行っています。餅つきでは、材木町に住む方々と職員が心を一つにし、美味しいお餅をつきました。また子供たちと一緒にみずき団子をつくり飾りました。利用者様も職員以外の地域の方々との交流でより絆が深まったように思います。

今年も良い1年でありますように。



○ボランティア

・金田一ご夫婦  
・長寿の郷家族会  
・新毛郁子  
・遠野中学校

様様様

・乙之丞一座  
・菊池明美  
・遠野地域傾聴

様様様

・ポランティア  
・ポランティア  
・ひなたぼっこ

様様様

・若松流花一輪会  
・老止座  
・宝柳会

様様様

○寄付

・岩田登美子  
・車イス・クッション  
・遠野商工会女性部

様

・多田静子  
・おしぼり・そうきん  
・箱石千恵子

様

・松田ミキ  
・衣類他  
・北川クレーニング

様

・ひな人形一式

様

心から感謝  
いたします!



「冬野菜でウイルスに負けない体づくりを!」

○風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元。風邪をひきやすい人と風邪をひきにくい人がいるのは、なぜでしょうか。それは、日ごろの生活が強く関係していると言われています。風邪をひきやすい人は、しっかりと野菜や果物を食べてますか? 風邪予防にはビタミンAとビタミンCを摂取することをオススメします!

○ビタミンAはウイルスの侵入をふせぐ

ビタミンAは、粘膜の形成に欠かせないビタミンと言われています。これが不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが進入しやすくなります。ビタミン不足は粘膜だけでなく、目が乾燥したり、肌がかさかさになりがちです。では、何を食べたらいいのでしょうか? 緑黄色野菜を食べましょう。ビタミンAは、ニンジンやカボチャといった緑黄色野菜に多く含まれます。今の季節の旬の野菜では、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、ニラ、チンゲンサイなどです。こういった緑の濃い野菜を食べましょう。ビタミンAは、油に溶けた状態のほうが、体内の吸収率が大幅にアップします。調理例として、ニンジンを生のまま食べるのでは10%しか吸収率はありませんが、おろしてもみじおろしなどにした場合21%、茹でると47%、さらに油で炒めると一気に80%ととなるようです。油と一緒に効率よく栄養分を吸収しましょう。反対に水には溶けませんので、さらしたりしても溶け出すことはありません。

○ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高める

粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでも、防ぎきれないウイルスにはビタミンCで応戦しましょう。ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。また、他の栄養素の働きをサポートする能を持つので、ビタミンC単体でなく色々な栄養素とセットで摂取すると相乗効果が期待できます。しかし、ビタミンCは、「加熱に弱い」「水で流れ出てしまう」という2つの弱点があります。あまり調理せず、皮をむいてそのまま食べられる果物が一番吸収の効率は良いようです。今の季節ならば、ミカン、イチゴ、キウイフルーツなどを食べていただきたいです。

○ビタミンAとビタミンCが含まれる冬野菜

大根・白菜・かぶ・ねぎ・カリフラワー・ほうれん草  
・小松菜・春菊・ごぼう・にら・みかんなど・・・  
ビタミン豊富な冬野菜から、見えないパワーを摂りましょう☆



○表紙

思い出の1枚」  
郷 百歳のお祝いより」

1

○特集コーナー

郷・森・庵の小正月」

3

○遠野長寿の郷

活動紹介」

4

○茅町(シヨートステイ)

活動紹介」

5

○老人デイサービス長寿園

十月・十一の活動」

5

○長寿の森

長寿の森吉祥園 活動紹介」

6

デイサービス踊鹿 活動紹介」

6

○長寿庵

長寿庵の秋他」

7

○その他

ポランティア」

ホームページについて」

栄養士より」

目次」

8