

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～長寿庵 ひなまつり～ 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:hjimutyo@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。

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より、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

〒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」

新年度に向けての抱負

「きちんと生きている人はやっぱり強い」
社会福祉法人とおの松寿会 理事長 松田 功

令和三年度、新年度挨拶

「きちんと生きている人はやっぱり強い」

仕事始めに述べましたが、去年、今年と新型コロナウイルス禍で社会は混乱しています。つい最近は、変異種が出てきており、罹患スピードは従来の1・7倍と言う事で大変心配をしております。当初は風邪のウイルスと同じと思っていましたが、変異種はADE（抗体性感染増強を起し易いウイルスのようです。私を初め皆さんも注意しなければならい）と思っております。このような社会環境で、経済も落ち込み会社員がリストラされている状況が生まれて来ております。

そこで、我々は今後どのようにすればいいのか模索しなければなりません。しかし、私は世の中がどんなに変わろうとも、人が生きていく中で「大切なものが」があると思います。

それは「人として誠実に、勤勉で、かつ正直であれ」と言う、当たり前前の生き方です」

私は、書店で「きちんと生きている人がやっぱり強い」と言う本が目にとまり読んでみました。執筆者の内海実さんは、元は自動車会社で販売を担当し生涯に販売台数が二万台以上売り、その実績を認められ販売会社の代表取締役をした方です。この本は内海さんが経験された人間模様を書き上げたものだと思います。

読んでいくなかで、当たり前前の事を我々は失念している事を指摘され、多くの事を気付かされました。その中で、「心の壁を全開にすれば明るくなる」と言うコメントがありました。人は、本来は多くの人と人間関係を築きたいという願望を本能的に持っているのだと述べています。「ほんの少し、視点を変

えるだけで人を見る目が変わり、自分の人生に張りが出て、明るく、楽しい、気分で生きられる」と書かれていました。

そのように変える手法として、私は、礼儀正しい挨拶の励行で人と人の「心の壁が壊れれば」よいと思っております。中には、そんな事は私の勝手な事だ、言う人もいると思います。しかし、それでは組織の中で同僚と仲良く働く事は難しいと思います。同調して「明るく楽しく仕事をする事で協調し合い無駄を省く事が出来る」と思います。是非励行して頂きたいと思います。

同じ言葉を、ソニーの創業者である井深大氏も述べています。

「自由闊達にして愉快に仕事をすれば想像力も高まり、企業は業績を上げる事が出来る」と述べております。

製造業と福祉業は業種は違いますが基本的な考え方は同じだと思います。是非、明るく楽しく自由闊達に仕事を行い効率的な職場の運営をして頂きたいと思っております。

月日が経つのは早いもので、とおの松寿会は法人設立から二十年になります。この間で職員の方々のスキルは高まっていると思います。特に当法人は女性の多い職場です。そんな中で、近年は女性の活用が叫ばれています。ダイバーシティと言う言葉を聞いた事があると思いますが、「女性の潜在能力」を活用して活性化した職場作りをして頂きたいと思っております。

終わりに、自分は小さい時から貧乏な環境で育ちました。その為にこの環境から抜け出したいと思い、株の仕手戦等の本を読んだり、アメリカンドリーム

を達成された方々の成功体験を読んだりしました。しかし、それには相当高いハードルがある事を理解しました。要するにお金を稼ぐことは非常に難しいと言う事です。

とおの松寿会が今後も安定した経営を行うには、現在ある「とおの松寿会の基礎資源」を大事にして、健全な経営をする事です。我々は、勝ったものだけが生き残る社会にいると自覚し、行動していかなければなりません。

そこで大事な事は「人として誠実に、勤勉で、かつ正直に」生きる事です。この言葉を共有して利用者の方々、地域の方々に信頼される「とおの松寿会」を目指し行動してまいります。

本年度も宜しくお願いします。

理事長 松田 功



松田理事長と3名の新入職員
(左から佐々木さん、沖さん、工藤さん)

法人統括施設長 兼 長寿の森拠点 施設長

菊池 浩之

長寿の郷拠点 施設長 兼 長寿庵拠点 施設長

遠藤 利則

令和3年度 新年度のご挨拶

令和3年4月新しい年度が始まりました。当事業所のご利用者様をはじめ、地域の方々、関係機関等の皆様には、日頃より当事業所の運営にご理解とご支援を頂きまして感謝申し上げます。

昨年から新型コロナウイルス感染症拡大の影響が続いており、当事業所においても様々な場面で行動の制限をお願いしております。利用者の皆様ほかご家族、そして地域の方々にとっても楽しみな外出やご家族との面会のほかボランティア等の地域の方との交流など自由に行えず、ご不便をおかけしており申し訳ありません。もうしばらく皆様のご理解のもと共に感染予防に取り組んでいく必要があります。どうぞご協力をよろしくお願い致します。この状況が早く終息することを願っております。

さて、事業の運営を取り巻く環境はますます厳しい状況になってきております。感染症拡大の事業経営への影響のほか、介護報酬の改正への対応、介護人材確保の課題、建物の老朽化への対応、要介護認定者数の推移、地域の高齢化のほか世帯状況の変化による在宅での介護力の低下など複数あげられます。そんな中、職員は皆、前向きに頑張っております。今年度も一つ一つ職員一同で知恵を出し合って工夫しながら取り組んでいきたいと思っております。また、皆様の貴重なご意見をお聞きしたいので、介護に関するお話など職員に遠慮なく伝えていただければと思っ

ております。

少し前に出された本ですが、「あたりのことを バ力になって ちゃんとやる」(小宮一慶(著) サンマーク出版)の本を読んで、あらためて感じたことがあります。いつもの業務、単純な作業をこなすだけでは、ただ、時間を消費している。何も見えてこない。真剣に考え取り組むことで、普通なら気づけないことに気づけ、他の人に見えないことも見えてくる。感度を磨いていくことができる。という内容があります。この本の中では、「掃除」を例えに書かれておりましたが、私どもの利用者の皆さんへの支援においても同様に当てはめ、日常的な支援を真剣に取り組む中で、身体状況の変化、会話の変化などから気づいていくことや、地域の中で、もっと事業所として何ができるかなど探っていくことが出来るのではないかと考えております。あたりまえのことではありますが、日常のことを一生懸命やりながら、利用者の声を聴き、地域の方々と一緒に住みやすい地域づくりに引き続き取り組んでいきたいと今、考えています。

私どもは、今後も事業所の安定した運営に取り組みながら、地域の方々の「あたりまえ」の生活を支える地域づくりを目指し活動してまいります。今年度も様々な場面において、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

長寿の森 施設長 菊池浩之

平素は、遠野長寿の郷、ティ長寿園、居宅介護サポート長寿園、長寿庵の運営にご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスが流行りだし、朝の検温と体調確認をして出勤するようになって1年が経ちました。その間、県外はおろか県内他市への外出、外食にも躊躇し、施設においては面会制限や行事の自粛で寂しく過ごした1年でしたが、大都市を中心に感染が拡大し、県内でも感染者の報告が珍しくなくなってきました。テレビで流される大都市の様子を見ると、私たちの我慢(行動自粛)が無にされたと感じてなりません。

このままの状況では、収束まで長期化すると思われるが、利用者の皆様には4月から5月までの間に2度に渡るワクチンの接種を行い、これにご家族様のワクチン接種が終われば、再び面会や交流行事ができるようになると期待しております。

さて、4月から3年に1度の介護報酬の改定が行われました。今回は前回に続きプラス改定となりましたが、この3年間で多くの小規模の介護事業所が倒産や閉鎖に追い込まれました。介護人材の確保のための給与等の引き上げ等がそれを上回ったからです。今回の改正では、様々なデータの蓄積が求められております。これは、どうすれば要介護状態が改善や維持できるかを科学的に検証することにつながります。単なる経験則からではなく、しっかりとしたデータから対処法を導き出せるようにするのがねらいという訳で

す。今年はその対応に追われる1年となりそうです。

当法人では、給与の見直しだけでなく、長く、働きやすい環境を整えてきていますが、それでも退職する方がいます。また、産休や病休により、一時的に職員が不足する状況もあります。昨年2月には、特養ホームの介護職員の不足を補うためにグループホームを休止し、職員を異動させておりますが、その後も退職や産休、育休で不足が続いております。グループホームの再開には、もうしばらく時間が掛かりそうです。

最後に、東日本大震災から10年経ちました。あの時、利用者の皆さんが集まるホールで看取られる方がいました。陸前高田にある老健の利用者の皆さんを避難場所として受け入れました。また、断水により洗濯ができなかったため、衣類の交換ができずに困っている特養ホームをお手伝いしました。津波で行き場を失い、落ち着き先を探すお年寄りたちの一時入所に対応しました。そんな一つ一つの出来事が思い出されます。

自然の前には人は無力です。災害はどこでも起きる可能性があります。それでも被害や苦勞を少なくすることはできます。そして、そんな困難な状況を乗り越えていくのに必要なことは、『お互い様』という心ではないでしょうか。

新型コロナウイルスが収束し、オリンピック・パラリンピックでの選手たちの活躍を祝える1年であって欲しいと願います。今年1年、よろしくお願ひ致します。

郷・庵 施設長 遠藤 利則

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷

菖蒲町

3月27日、菖蒲町では今年度最後のお楽しみ会に、みんなでお好み焼きを作りました。食堂に美味しそうな香りとジュージュ焼ける音が聞こえてくると、みんなの顔がたちまち笑顔になりました。

普段は少食の方も、この日ばかりはおかわりをされ、パクパク完食されていました。男性職員が、皆さんの為に腕によりをかけて焼いたとわかったと、「おー、男の料理だね。」と言って喜んで食べていました。とても楽しいお楽しみ会でした。



山吹町

山吹町では、3月にひな祭りのおやつにと「いちごのクリームどら焼き」を作りました。

生地作りと飾りつけをお手伝いして頂きました。生地作りでは季節感を出すために二色の生地を用意しました。粉に色がつくと「綺麗な色になってきたよ」と嬉しそうに話されていました。飾りつけでも、綺麗に並べて下さいました。

「おっしくて食べ応えがある」という感想がありました。皆さんあっという間に完食されました。



柑子町

柑子町では2月にコーヒーサロンを行いました。毎日飲んでいるインスタントコーヒーではなく、ドリップコーヒーや、様々な飲み物を提供しています。自分で何が飲みたいのか選んでもらい、美味しそうに堪能されていました。

3月にはオムレット作りを行っています。生地の上に各々自分でジャムやフルーツ等を載せてデコレーションし、自分たちで作ったおやつをとて美味しそうに頬張りながら召し上がっていました。



紺町

どら焼き作りを行いました。中に入れるフルーツを切ったり、あんこを捏ねて挟むのをみんなで行いました。中身はあんこのほかに、いちごと栗の甘露煮をいれました。「おいしいな、栗がいいな」などと話し、すぐに食べ終え、満足されていました。

お雛様の前で記念撮影をしました。利用者様は、お雛様の前を通るたびに新鮮な表情を浮かべて見ていました。



茅町 ショートステイ

3月3日に茅町行事でひな祭り会を行いました。1階に飾ってある雛人形の前で記念撮影をしました。雛人形の前で利用者さんがとても良い笑顔を見せてくれて最高の写真撮影ができました。コロナの影響で1階でお茶を飲んだりおやつを食べたりすることができないため2階のユニットに戻りおやつを食べました。利用者さんから「ありがとうね」と言葉をかけてもらいました。

また来年もひな祭り会を行いたいと思います。



シカさんいい笑顔ですよ



私綺麗に撮れたかしら



2人並んですまし顔

老人デイサービスセンター 長寿園

2月のイベント

- ・節分豆まき
- ・作品づくり
- ・脳トレゲーム
- ・おやつ作り

3月のイベント

- ・ゲーム
- ・白鳥見物ドライブ
- ・作品づくり
- ・DVD鑑賞
- ・春さがしドライブ



豆まき、鬼が来たぞ！



バスタオルでゲーム



春探しドライブで綾織へ



桜の花を作りました。



ひな饅頭づくり

2月は、節分豆まき、ゲームではバスタオルで玉送りゲーム、ミニ棒倒しゲーム、ペットボトルを何段積めるかを競い合いました。

3月は、白鳥見物ドライブで綾織方面に行き田んぼの土手の春探しをしました。また、作品作りで桜の花を作ったり、おやつ作りでひな饅頭やお好み焼きを作りました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

2月2日 **10メートルの恵方巻!**
【節分行事】



節分の日、長寿の森にオニが出現!



みんなでオニを改心させよう!
えい! えいっ! ☆



オニは外! 福は内!
いっぱい福豆を拾いましょう。



豆まきの後は恵方巻作り。
みなさん、スタンバイOKです!



長さは10メートル越え。みんなで息
を合わせ「せーのっ!」で巻いて。。



恵方巻完成!! この後の昼食で、
お腹いっぱいいただきました。

デイサービスセンター長寿の森踊鹿

鬼は外! 福は内!
豆まきを行ないま
した☆彡



デイサービス踊鹿では2月2日に節分行事として豆まきを行ないました。

年男、年女のご利用者様に袴(かみしも)を着ていただき、代表として豆を鬼に向かって投げました。

また、活動内でもペットボトルを鬼に見立て、玉を投げて倒す鬼退治ゲームを行ない、節分ならではの活動を楽しみました。

地域密着型サービス拠点 長寿庵

2、3月の長寿庵の様子

2月、3月の長寿庵の様子をご紹介します。

例年であれば遠野町屋のひなまつりやつるし雛見学など楽しく過ごしていましたが、今年はコロナ禍の影響で地域に出る活動を縮小したため、施設内でのひなまつりやお茶会といった活動を行いました。そんな中3月1日に遠野保育園の園児たちが散歩の途中で皆様に笑顔を分けに来てくれました。冬の寒い中だけど天気がいいからと利用者様もテラスで迎え、子ども達とコミュニケーションを交わしました。



雑祭でお茶会



2月・3月の状況

○寄贈

3月24日に、富士ゼロックス岩手株式会社様より車椅子を頂きました。



心から感謝いたします

遠野市共生社会 実践事業者に 認定されました



3月1日に、遠野市より「遠野市共生社会実践事業者」の認定を受けました。今後も利用されている方だけでなく、介護の悩みを抱えている方にもご相談いただける事業所を目指して参ります。

遠野長寿の郷

生活相談員より

新任のご挨拶



長期入所
生活相談員
菊池 恵一

今年度4月より異動にて、遠野長寿の郷の長期入所・生活相談員になりました『菊池恵一』と申します。

前任の松田相談員とは違い、皆様にご迷惑やご不便をおかけする事もあるかと思いますが、少しずつでも、長期入所されている利用者様方やそのご家族様に早く覚えてもらえるよう、努力していきますので、よろしくお願いいたします。

まず、利用者様については、今現在はコロナ禍ということで、利用者様方には面会制限や外出支援等、制限があり不安や不満がある事と思いますので、少しでも長寿の郷での生活を楽しめるような工夫をしていければなと思っております。

見た目は大柄なので、怖いイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれませんが、気持ちはガラスのハートなので、優しくして頂ければ幸いです(笑)

「ご家族様につきましては、わたしの名前にも入っていますが、何事にも『一』からなので、少しずつ少しずつ、信頼関係を築いて行けるよう、来園した際には、当たり前前の事ではありますが、まずは顔を覚えてもらえるように元氣な挨拶から始めていきますので、よろしく願います。



栄養士のタメになる話

春は心のリズムに気を付けましょう
春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、変化の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経のリズムが乱れやすくなります。



- ☆こんな時はちよつとひと休み
- ・すぐ疲れて集中できない、だるい
- ・寝つきが悪い
- ・不安や心配が頭から離れない
- ・食欲がないまたは、過食してしまう
- ☆心のリズムを整えるために
- ・朝はきまった時間に起き朝日をあびる
- ・食事は三食決まった時間にバランスよく食べる…体内時計を整える効果がある
- ・卵や大豆、肉、魚などタンパク質をしっかり取るようにしましょう。また、春の旬の食べ物、デットックス効果があるものが多いので、春菊やせり、ふきのとうやたらの芽などの山菜を積極的に取り入れましょう。
- ・休養をとる
- ・体温調節をしっかりする…暑さ寒さもストレスになりますので、温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。

心のリズムを整えるには、規則正しい生活習慣が大切です。メンタルヘルスの知識を身に付けて、健康管理で心身ともに健やかな生活をスタートさせましょう。



★ 目次 ★

長寿だより 111号

○表紙

「思い出の1枚
長寿庵ひなまつり より」

・ 1

○特集コーナー

「令和3年度にあたり
理事長・各施設長より」

・ 2

○遠野長寿の郷

「2、3月の様子」

・ 3、4

○茅町(ショートステイ)

「2、3月の活動紹介」

・ 5上

○デイサービス長寿園

「2、3月の活動紹介」

・ 5下

○長寿の森

長寿の森吉祥園「活動紹介」

・ 6上

デイサービス踊鹿「活動紹介」

・ 6下

○長寿庵

「2月、3月の様子」

・ 7

○その他

「2月、3月の状況」

・ 8上右

「お知らせ」

・ 8上左

「相談員より新任のご挨拶」

・ 8中上

「栄養士のタメになる話」

・ 8中下

「目次」

・ 8下