

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 長寿の森 新年会 ～ より



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <https://t-chouju.jp>

○ E-mail ・ 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

〒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」

「とのおの松寿会3拠点のお正月」

遠野長寿の郷

長寿の郷では1月15日の小正月の日に、餅つき大会を開催しました。みんなで「よいしょ！よいしょ！」と声をかけながらついたお餅に、あんこ、くるみ、ごまをかけておいしく食べました。



長寿の森吉祥園



長寿の森吉祥園のお正月の様子です。
①書初め②遠野郷八幡宮さんに祈禱していただきました。
③【新年会】八幡神楽保存会さんの演舞。④【新年会】権現様に頭を噛んでいただきました。
⑤【新年会】職員余興どじょうすくい。



長寿庵

長寿庵では、元日に皆さんでお神酒を楽しみました。また、遠野八幡宮へ初詣に出かけ。今年も良い一年でありますようお願いしてきました。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 1階

菖蒲町

今年の冬は暖かく、窓から庭を眺めては、「雪っこふんねな。あつたげな。」の会話が聞こえています。

新しい年を迎え、長寿の郷では餅つきを行いました。菖蒲町からは2名の方が参加し、杵を持ち「ヨイショ、ヨイショ」の掛け声に合わせてお餅をつきました。その後、皆さんと一緒につき立ての美味しいお餅を頂きました。

また、菖蒲町のユニット行事では、みたらし団子作りを行いました。「昔、作ったんだもの。」「あんまり小さくすると、みずき団子になる。串っこ団子だべ？串は？」と上手に丸めながら会話も弾んでいました。美空ひばりさんの曲をかけると、歌を口ずさみながら、皆さんぺろりと完食されました。



2024

小正月行事

ここがいいかな・・・。

芽っこ摘んで～

上手くまるまんないじえ～



みず木だんご完成！



へちよっこ団子の完成です！

山吹町

山吹町では、1月中旬にみず木団子に作りを行いました。この日は、朝からみず木の芽っこ採りをして午後の団子作りに備えました。始めは「やれないから」と言って消極的な方もいましたが、「現場監督も必要」との職員の声かけに参加。「粉っこ水で溶くもんでない！」「そんなに水入れんな」と昔の記憶がよみがえり、いろいろ指導していただきました。利用者さんの中には「これ飾らないで、口さ入れた方がいいんでないが？」とその場を和ませてくださる方もおり、山吹町のみず木団子が完成しました。

1月下旬にはへちよっこ団子作りを行いました。お母さま方と一緒に作ったお団子は、いつもより格別のおいしさだったようです。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 2階

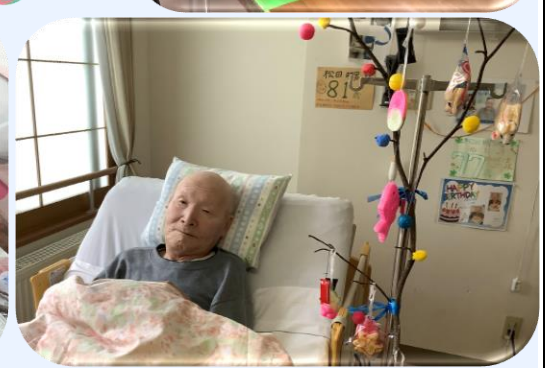
柑子町

12月のユニット行事は職員がサンタクロースに扮し、利用者さんと一緒にクリスマスの曲を何曲か歌い、「昔は歌ったな」や「懐かしいな」と感想を話してくれました。

元日はテーブルホッケーを行い、昔、卓球選手だったという利用者さんもいてラケットを振る手つきが鮮やかでした。職員と対決するも完敗でした。

水木団子作りも行い、利用者さん同士で「こうやったらいいよ」と声をかけ合い紙粘土のお団子を丸め、「昔は当たり前の様にやったものだよ」と昔を懐かしむ声が聞かれ、職員と一緒に水木に飾り付けをしました。

今年も一年間利用者さんの笑顔が沢山見られるよう支援をしていきたいと思っています。



紺町

12月のユニット行事では、クリスマスケーキを作りました。イチゴを切ったり、飾り付けを行いみんなでケーキを食べました。みんな「美味しい」と話したり、「参加してよかった」と話しペロッと食べ終わっていました。とても楽しいクリスマスになりました。

1月の行事では、水木団子を作り飾り付けをしました。みんなで団子を丸めたり、水木に団子やお菓子を飾ったりしました。飾ったお菓子を手を伸ばして食べようとしている利用者さんもあり、立ち止まらずずっと眺めている利用者さんもありました。



茅町 ショートステイ

2024
謹賀新年

年内最後の茅町行事はクリスマスツリーに見立てたツリープリンを皆さんで作りました。下ごしらえから最後の仕上げまで利用者さんに手伝って頂き完成したプリン「色っこきれいだな」「美味しいな」と皆さん喜んで召し上がっていました。

1月は紅白玉入れ大会を開催。皆さん張り切って参加されていました。玉入れ後は今年の抱負を利用者様一人一人にスピーチしていただき、「健康な一年になりますように」「元気に過ごせるように」「病気をしないように一生懸命運動をしたい」等々、様々な抱負を聞くことができました。皆さんが語った抱負が実現できるよう、微力ですがお力添えをしていきたいと思ひます。今年一年も、よろしくお願ひいたします。



老人デイサービスセンター 長寿園

12~1月のイベント

- ・DVD鑑賞
- ・ドライブ買い物
- ・忘年会
- ・クリスマス
- ・脳トレ・作品作り
- ・初詣ドライブ
- ・ゲーム運動
- ・脳トレ・新年会
- ・おやつ作り
- ・作品作り



12月の年末では、デイサービスでは脳トレに「冬に思いつく言葉」で連想ゲームをしたり、ドライブでは白鳥見学に出かけたり、作品作りに在いては、松ぼっくりでクリスマスツリーを作りました。クリスマスには皆さんでクリスマスケーキを作っておいしくいただき、忘年会で職員による余興を見て頂いて楽しんでもらいました。新年を迎えた1月では初詣に遠野八幡宮に参拝して参りました。正月行事の、カルタ大会や、福笑いを作って楽しみました。ビンゴゲームで商品ももらい喜ばれていました、おやつ作りでは「イチゴ大福」を作りおいしく頂きました、他にもパッコーをしたり干支の龍のポスターづくりをして体を動かして頂きました。

養護老人ホーム 長寿の森吉祥園

12月22日 園児さんに癒されました♡

【クリスマス忘年会】



青笹保育園の皆さん^^癒しの時間をありがとうございました!

職員余興①園児になりきってお遊戯
【おかあさんといっしょ♪】

職員余興②【真っ赤な太陽☀️🎵】



昼食は厨房特製!
クリスマスランチ☆彡

楽しく美味しくいただきました👍

サンタさん登場!
メリークリスマス☆

デイサービスセンター 長寿の森踊鹿



年末にはクリスマス会、1月には新年会を開催しました☆彡今年の新年会は4年ぶりのボランティアさんをお呼びしての開催でした😊

初めての団体様も快く引き受けて下さり、利用者様も久しぶりの踊りや歌の披露をととても喜ばれていました(#^^#)

花一輪会 様・おとめ座 様
寿々霞会 様・乙之丞一座様
音工房合唱部 様
ありがとうございました



ケーキ作り♡



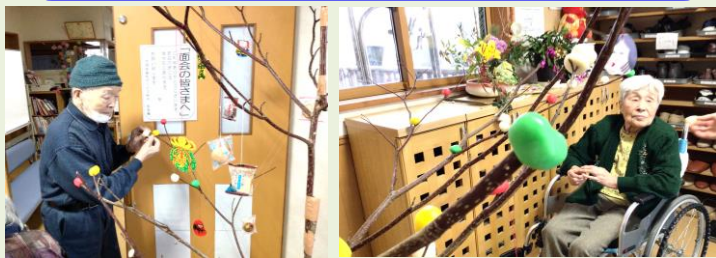
美味しいよ☆彡

地域密着型サービス拠点 長寿庵

12月・1月の長寿庵の様子

新年あけましておめでとうございます。長寿庵では令和6年も住み慣れた地域で楽しみながら生活していけるよう職員一同鋭意努力していく所存です。

さて、年末年始は長寿庵でもクリスマスや年取り、お正月などのイベントが盛りだくさんでした。12月26日に開催したクリスマス忘年会では利用者様手ずからオリジナルケーキを作ってもらい、美味しくいただきました。明けて新年の1日には年賀の挨拶とお神酒を振舞われ、今年も元気で楽しく過ごしましょうと抱負を述べられていました。その他にも遠野八幡宮への初詣やみずき団子作りなど、恒例の行事も開催させていただきました。



12月、1月の状況

○寄贈

山田 佳子 様
タオル類

心より感謝いたします

とおの松寿会 ホームページのご案内

ホームページでは、とおの松寿会各施設内の活動の様子や、お知らせ、求人情報などをご覧いただけます。

○ URL <https://t-chouju.jp>



腰痛予防体操のご紹介

私たちが行なっている介護という仕事は、「腰痛」が職業病と言われます。そのため、腰痛を予防するために様々な取り組みを行なっています。そのうちのひとつである、腰痛予防体操をご紹介します。「腰痛」にお悩みの方、簡単にできる体操になりますのでぜひお試しください。

★腰痛ストレッチ★

背中は曲げず、骨盤から倒すように意識する→

1 ひざは床につける↑

2 足を伸ばす↑

3 脚を開いて前屈↑
←身体を左に倒し、次に右に倒す

★背のばし運動★

天井を見上げる→

1 背中の力をぬく↓

2 腰を上げる↓

←おへそをのぞく

★こんな運動でもストレッチ効果が

背すじを伸ばす

脚をゆっくり上げる
(顔の向きと同じ側)

★

ストレッチは無理をせず、自分のできる範囲で行なってください。痛みが激しいときは体操を控えてください。かかりつけ医に相談してから行いましょう。

皆さん、ぜひお試しください！



【腰痛の予防・緩和ストレッチ】

○屈曲ストレッチ

1 仰向けに寝て、ひざを軽く曲げます。

2

1,2の号令でゆっくりとひざを抱え、3,4で胸に引きつけ腰を伸ばし、ゆっくりもとに戻します。10回繰り返します。

○腹筋ストレッチ

1 仰向けに寝て、ひざを軽く曲げ、胸の上で腕を組みます。

2

腹筋に力を入れて頭を持ち上げ、肩を床から浮かせた状態で5つ数え、もとに戻ります。5~10回を目安に繰り返します。

★目次★ 長寿だより 126号

○表紙	「思い出の1枚 長寿の森 新年会 より」	・ 1
○特集コーナー	「とおの松寿会のお正月」	・ 2
○遠野長寿の郷	「12月、1月の様子」	・ 3、4
○茅町(シヨートステイ)	「12月、1月の様子」	・ 5上
○デイサービス長寿園	「12月、1月の様子」	・ 5下
○長寿の森	長寿の森吉祥園「活動紹介」 デイサービス踊鹿「活動紹介」	・ 6上 ・ 6下
○長寿庵	「12月、1月の様子」	・ 7
○その他	「12月、1月の状況」	・ 8上右
	「ホームページのご案内」	・ 8上左
	「腰痛予防体操のご紹介」	・ 8中
	「目次」	・ 8下