

# 遠野長寿だより

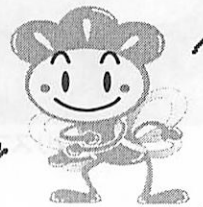


## 「 遠野長寿の郷 ひな祭りより 」

### ● 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。



まっとちゃん  
(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](mailto: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

〒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 平成20年度 年間行事予定

## 遠野長寿の郷

- 7月 夏祭り(全体)
- 9月 敬老会(全体)
- 12月 クリスマス発表会
- 1月 小正月行事(全体)
- 2月 節分豆まき
- 3月 ひな祭り飾り



バスハイク



夏祭り



敬老会



クリスマス会

## 長寿の森 吉祥園

- 4月 観桜会兼芸能界
- 6月 運動会
- 7月 夏祭り兼家族懇談会
- 8月 盆供養祭り
- 9月 敬老会
- 11月 文化祭
- 12月 クリスマス発表会
- 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         | 1月 餅つき大会・家族懇談会 |
| 5月 家族懇談会       | みずき団子作り        |
| 6月 バラ園見学       | 2月 豆まき・チョコ作り   |
| 7月 七夕飾り付け      | 3月 椿祭り見学       |
| ・夏祭り見学         |                |
| 10月 芋のこ会・紅葉ハイク |                |
| 11月 焼き芋会       |                |
| 12月 クリスマス忘年会   |                |



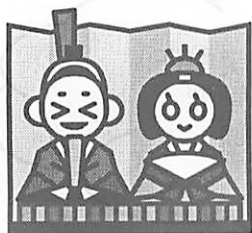
忘年会



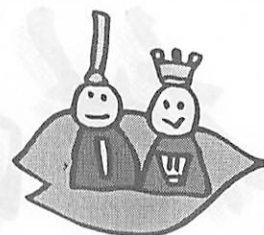
小正月

※ 掲載している写真は、平成19年度のものを使用しています。





# 菖蒲町



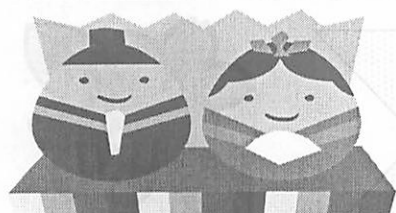
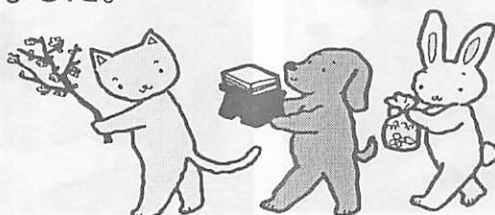
## ☆ひな祭り☆



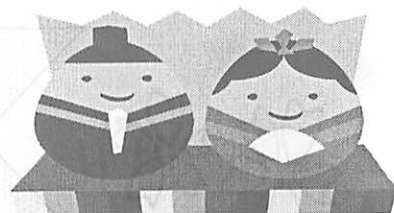
3月3日、1階フロア合同でひな祭り会を行ないました。

利用者の中には、自分のカメラを渡して、「撮ってけろ」と言う人もいほどみなさん楽しまれていました。

また、ひな祭り会で行なわれた輪投げ大会では、高得点を出そうと皆さん一生懸命にがんばっていました。



# 山吹町



## 1階合同ひな祭り行事

交流ホールに集まり、輪投げ大会を行いました。

山吹町代表菖蒲町代表3名でどちらが点数をいっぱい入れるか競争しましたが、残念ながら、山吹町は1点差で破れてしまいました。



## ひな壇飾りの前で写真

きれいに飾った、ひな壇の前で、それぞれいろんなポーズをとって記念写真を撮りました。

たまには夫婦でハイ！パチリ！！



決まった!!  
ハイ!!  
チーズ



# 柑子町

3月目標 by 石原茂美主任  
 その壹 利用者の体調管理  
 その貳 倉庫の整理整頓  
 その参 感染予防

## 靴下を縫うの巻き！

利用者のみなさんに靴下縫いを手伝ってもらいました。

縫い始めると、みなさん真剣な表情に変わり、針を器用に使って縫っていました。

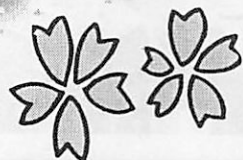
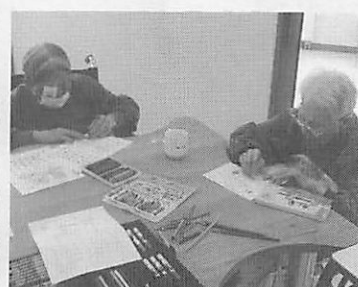
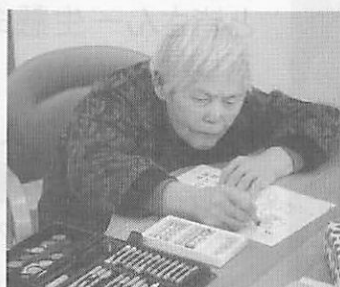
終わる頃には、「もうこんな時間になったのか？」「時間たづのも早いもんだなあ」とお茶を飲みながら、一仕事終えた心地よい時間を過ごされていました。

## カレンダー作りを行うの巻き！

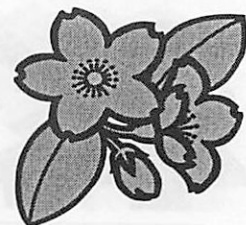
毎日午後に行なっているミニレクの一環として、3月の下旬に柑子町ではカレンダー作りを行いました。

利用者の皆さんが個々に好きな色を選び、自分だけのオリジナルカレンダーを作りました。

みなさんいい作品を作ろうと、いろいろ試行錯誤を繰り返し、自分の納得のいく作品を作っていました。



# 紺町

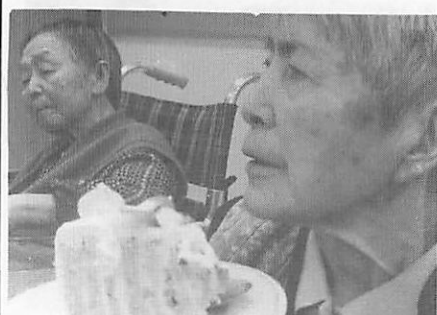
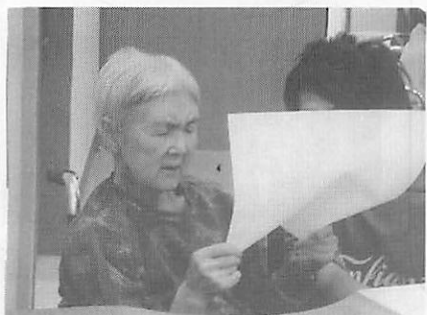


「今日はいいい天気だこと！暖かくなりそうだね。もう春なんだね」という利用者さんの会話が聞かれ始めるようになりました。

2月に入り、紺町ではおひな様が飾られました。おひな様を見て、「あや～！かわいいなあ」と目を細める利用者さん、「拝まなきゃ」と手を合わせる利用者さん、おひな様を見ての反応はさまざまです。

3月3日、ひな祭り会を行い、職員手作りのクレープを食べ、ひな祭りの歌をうたいました。みなさんとても良い笑顔で、おひな様に負けないステキな笑顔でした！

3月15日には、新しい利用者さんの歓迎会があり、みんなで歌をうたい、大きなケーキを食べて歓迎しました。新しい利用者さんから「どうも、どうも、ありがとうございます！お願いします」と、挨拶をいただきました。みなさん、よろしくお願いします(^v^)/





# 「ひな祭り」

3月3日はひな祭り、耳の日、平和の日でした。  
この日はショートステイでもひな祭り会を行いました。職員がひな祭りの歌に合わせて踊ったり、まぬけ節を踊ったりしました。他にも利用者による、歌や軍歌もありました。余興のあとは、串団子や甘酒を食べたり飲んだりしました。皆さん盛り上がり、楽しそうでした。



桃の節句

## 茅町

かやまち

ショートステイ



## デイサービス長寿園

### 「ゲーム」

3月は体を動かしましょうということで、午後の活動として、風船バレーを行ないました。

円陣になり、大きな風船を中央の職員に打ち返したり、二手に分かれて試合をしました。

風船が床に落ちそうになる度に、大きな歓声があがっていました。



### 「将棋」

将棋を差したいという利用者さんの要望に応え、将棋セットを用意したところ、予想以上に好評で、男性利用者を中心に、長寿園では現在将棋を行っております。

ぜひ「私もやりたい」という方は、デイサービス長寿園に足をお運び下さい。



# 長寿の森 吉祥園



## 青笹小学校発表会



3月吉祥園では、ボランティアで青笹小学校の生徒の皆さんが来ました。学校で練習してきた演劇・歌・しし踊りを披露してくれました。また、おわりには、生徒の皆さんが作った手作りのおやつをふるまってくれました。利用者の皆さんは、とても喜ばれていました。



ディサービスセンター踊鹿では、3月の活動として、「滝観洞ドライブ」「お好み焼き作り」など様々な活動をおこないました。その様子を紹介しますので、ご覧下さい。



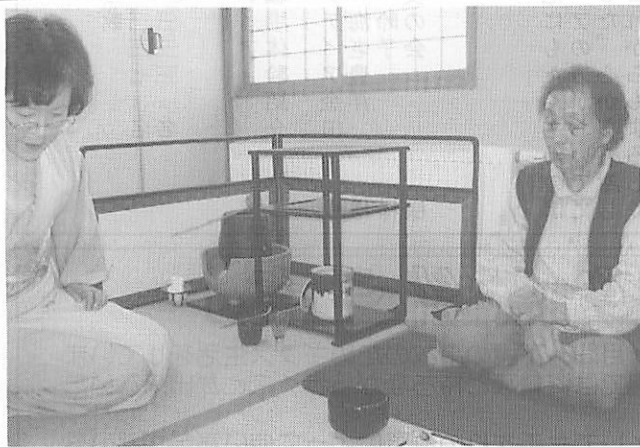
ディサービスセンター 長寿の森 踊鹿



# 地域密着型サービス拠点 長寿庵

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



3月3日ひな祭りの日、お茶会を行いました。いつもと違って少し緊張していました。お抹茶は、にがみが少ないものを、主菓子、お干菓子はたっぷり用意して、お茶会の雰囲気を出してみました。職員も雰囲気盛り上げるため、着物を着ました。



「看護婦さん、いいお手前ですね。」



「たまには、着物姿もいいですね。」

「はい、どうぞ。」  
「私がいただいてもいいの。」

「足がしびれてしまって〜。」  
「なんと、立派なお茶碗だごと。」



「宮田社中のみなさんによる踊り。」

「みんなでやれば、楽しさが倍になりました。」

3月4日ボランティアさんが来て、踊りを踊っていただきました。踊りに合わせて手を叩いたり、「♪赤い〜りんごに〜口び〜るよ〜せ〜て〜」と、色々みんなで歌をうたいました。ボランティアさんと、話がはずんでいる利用者さんもありました。楽しいひとときでした。

# 長寿の郷からお知らせ

## フォトグラフ



大歓迎！  
ヨロシク！

おまなラ  
願す。リンそ  
い。まテの  
し。こしイ他  
ま。か。た。の  
す。ら。心。方  
も。か。が。く  
よ。ら。お。さ  
ろ。感。い。ん  
し。謝。で。の  
く。し。に。ボ

年石活ボ  
輪川花ラン  
友の吟海テ  
会子老ティ  
豊ア金  
洋田  
一

面  
会  
者  
の  
数  
二  
一  
月  
月  
三  
三  
三  
三  
七  
名  
名

一  
月  
、  
二  
月  
状  
況

様様様様

## 職員のひとりごと

10月から1月の間でトータル約2ヶ月間、不慮の事故のためギブス生活をしていました。自宅では松葉杖での生活、職場では資料など持ちながら歩くことが出来ないため車椅子での生活をしていました。

和式のトイレは使えず、洋式のトイレでも手すりの位置によって使い勝手が悪いトイレと使い勝手の良いトイレがあり、トイレひとつとってもずいぶん苦労しました。トイレの環境ってホントに大切だな…っと、身に染みて感じた2ヶ月間でした。そして、普通に歩行できるってとても恵まれていることだと感じました。

利用者に車椅子を押してもらい移動したり、毎日のように「大丈夫か?」「早く良くなればいいな」と声をかけられたりとか今までにはなかった職場での生活でしたが、利用者にたくさん元気をもらいました。ギブス生活で感じた、元気に生活していた頃とは違うあの感覚を、今後利用者を介護する上で参考にしていこうと思います。

職員のみなさんや家族にはとても迷惑をかけましたが、今後仕事をする上では決して無駄ではなかった生活だったと思っています。

## 栄養士より「メタボリックシンドロームにご注意!」

メタボリックシンドローム、通称『メタボ』とは、日本語に訳すと【代謝症候群】という生活習慣病の一つです。食生活の欧米化による高脂肪・高カロリーの食事、過食やお酒の飲みすぎ、運動不足、生活リズムの乱れ、ストレス、喫煙が原因としてあげられます。

今や、中年男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボかその予備群であり、メタボは動脈硬化の発生率を高めるので、メタボの予防・改善のために、食生活を見直すことが大切です。

### 予防と対策

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| ・規則正しい食事を心がける。        | ・薄味に心がける。      |
| ・野菜、乳製品、豆類などバランスよく。   | ・食べ過ぎに注意する。    |
| ・お酒は適量で、たまにはお休みする。    | ・油類のとり過ぎに注意する。 |
| ・糖分の多い食べ物、飲み物をとり過ぎない。 | ・禁酒もしくは、節酒する。  |



## 長寿の郷・看護師より

### 「冷え性について(第2弾)」



冷え性についての第2段です。体温が低下した場合の体への影響と、生活改善のアドバイスをまとめてみました。ぜひ日々の生活で実践して、冷え性から解消されましょう。

●冷え性により、体温が1℃低下すると

①体内酵素の働きが50%低下…栄養の消化力だけでなく、エネルギー生産力の低下

②免疫力が37%低下…風邪や色々な病気にかかりやすく、治りにくい

③基礎代謝が12%低下…1日に200～500kcalの消費量が低下

(1ヶ月に体重1～2kg増える計算になる)

④がん細胞は低体温を好む…特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅されると言われている

●生活改善のアドバイス

①温まる食事、生姜、根菜類を多く取る

②ストレスを追い出す方法、腹式呼吸、笑う(血糖値を下げる)、歌う、喋る

③湯船に浸かって、体の芯から温まる

④寝る時は首にタオル・足は靴下(ゆるめのふくらはぎくらいまでのもの)

⑤寝る前は手足のグーパー運動(足のグーパー運動は転倒予防にもなります)

てすちをにをせパ任  
いご表、色ンとさ自  
まくらし一紙トい、分の  
す残のていがを、の時期  
念思いつわし、出指  
でわまかりよと会導は、  
すぬし飲にうてっし  
がづたみ書ともてて別  
、し。まき計い5いれ  
今せ自し込画い年ると  
まン分よみを先に部出  
にトはうし生な活会に  
でに離、までるのい  
感、任、つしす先願の  
謝喜式かした。生問季  
をんのつせ、おなの節  
して場コンの世で生と  
、いによトの話ですが、  
次た立かす結になが、  
のだちる果、つづ  
職け会たこ部た若任く  
場たうでと活感くる感  
でとこすに活動するじ  
の思と、し動謝てるこ  
すいはなまの優こす  
ばまでとし命込にく  
らすきのた、めく、  
し。ま寄、うて、な  
い先せせ子ケ、家  
出生ん書供ッ子庭ま  
会のできたト供でた  
い転しをち、たはた  
を任たしはのち1  
心はが、そいユ何1学  
Mら自子の思ニか女校  
S析分供感いアアのに  
♪つもた謝版レパ赴

編集後記