

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 紺町の仲間たち ～

● 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

○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

長寿の森 吉祥園「平成21年度文化祭」



園児たちによるかわいい踊りのようす



園児たちにお菓子をプレゼントしました



たくさんの作品に囲まれて行われました

10月30日（金）・31日（土）の2日間、「平成21年度 長寿の森 吉祥園 文化祭」が行われました。今年、新型インフルエンザの影響もあり、例年よりも来場者が少ないことも懸念されましたが、ふたを開けてみれば200名を超えるほどのたくさんの方々にご来場いただき、例年と変わらずとてもにぎやかに行うことができました。

文化祭では、市内の教育機関や関係施設の方々が作成した、さまざまな作品が施設内を彩る中、光の園幼稚園によるオープニングセレモニーや青笹保育園のアトラクション、吉祥園が全国大会で発表を行なった口腔ケア「パタカラ」の事例発表会、職員が持ち寄ったものを販売したバザー（売り上げの一部は、後日「吉祥園サント」で題した行事で保育施設にクリスマスプレゼントを配る予定です）等々さまざまなイベントが行われ、利用者さんと来賓の方々の笑顔もたくさん見られました。

ご来場いただいたたくさんの皆様と、作品作りや展示にご協力いただいた関係施設の皆様に、心から感謝申し上げますとともに、今後も利用者さまの喜びと地域の方々へ貢献できるような取り組みを続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。ではその時の様子をご覧ください。



利用者さんの歌と踊りも見事でした



行事といえばジギスカン



利用者さんが受付も手伝ってくれました

★ 目 次 ★

広報「 遠野長寿だより 」 第43号

○表紙

「 紺町の仲間たち 」……………1

○とおの松寿会

「 長寿の森 文化祭 」……………2

○遠野長寿の郷

1階フロア

「 ひつつみ作り 」……………3

2階フロア

「 バスハイク」「蒸しパン作り」………4

茅町（ショートステイ）

「 レクリエーション 」……………5上

デイサービス長寿園

「 りんご狩り 」……………5下

○長寿の森

長寿の森 吉祥園

「 おやつ作り 」……………6上

デイサービス踊鹿

「 様々な活動 」……………6下

○長寿庵

「 避難訓練」「紅葉ドライブ」………7

○その他

「 お知らせ 」

「 長寿の森 調理より 」

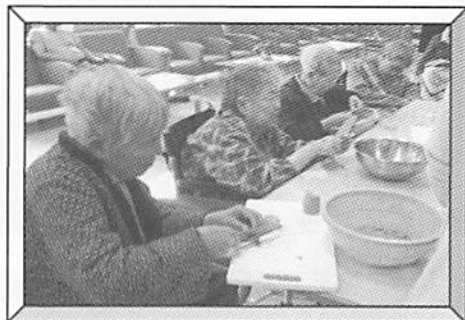
「 長寿の郷 看護より 」

【編集後記】

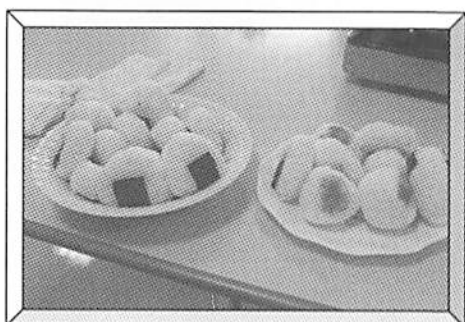
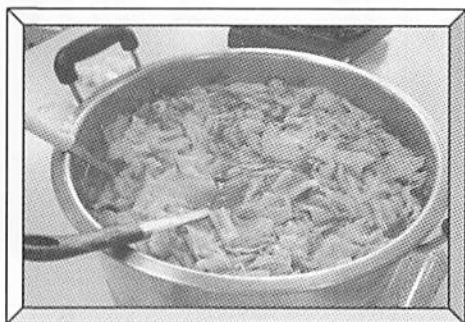
最終ページ

遠野長寿の郷 1階フロア

菖蒲町・山吹町 ～ みんなで力をあわせ ～



ひつつみ作り



11月26日に1階フロアでひつつみ汁を作りました。みなさん、職員と一緒にキノコや野菜を刻み、調味料を加え、煮込んでいきます。すると、一面に良い匂いがたちこめ、その匂いに誘われた他の利用者さんや別の作業をしていた職員も集まってきました。

そしてみんなで待ちに待った完成を迎え、美味しいひつつみ汁に舌鼓をうちました。

最後に、今月の11月より利用者さんの気持ちを理解し、介護に役立てる為利用者体験研修を職場で行っています。1枚だけ職員による利用者体験の写真を載せました。このときばかりは利用者の方に逆に介助してもらうという面白い内容でした。

HOT!HOT!HOT!HOT!



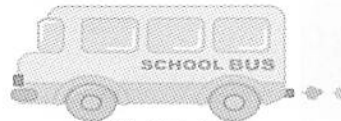
(利用者体験研修にて)

うまい!ウマイ!美味しい!

遠野長寿の郷 2階フロア



紺町では、10月10日に土淵、上郷方面へ地元巡りにドライブに行きました。皆さん、懐かしい風景を眺めながら楽しませていました。



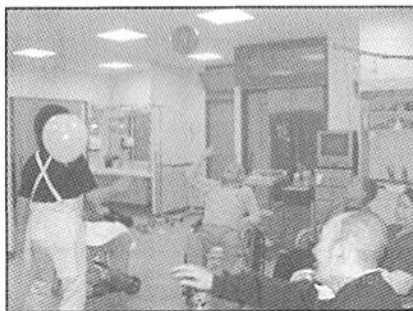
紺町☆柑子町



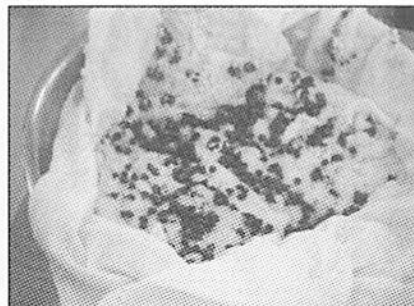
歌レク



蒸しパン作り



柑子町ではおやつの時間に歌や体操のレクを行います。歌う時の利用者さんの表情はとても楽しそうです。また、10月21日にはユニットで蒸しパン作りを行いました。皆さん出来上がりを楽しみに過ごしていました。味も好評で次は何を作ろうか今から楽しみに待っています。

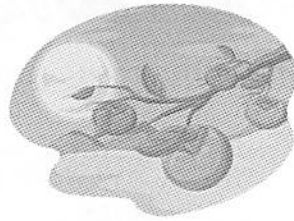


ショートステイ 茅町

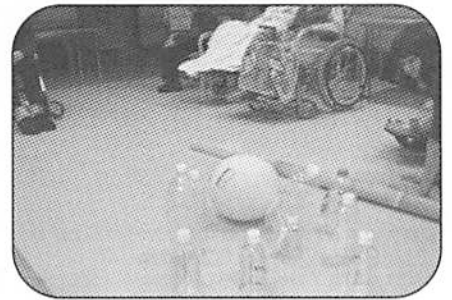
今回は、普段の様子を紹介したいと思います。この日は、おやつ後にペットボトルとボールを使ってボウリング大会を行いました。小ささまざまなペットボトルに水を入れて、10点から100点までの点数を貼り付けてボウリングを行いました。利用者の皆さん真剣になってボールを転がしていました。



それ～！



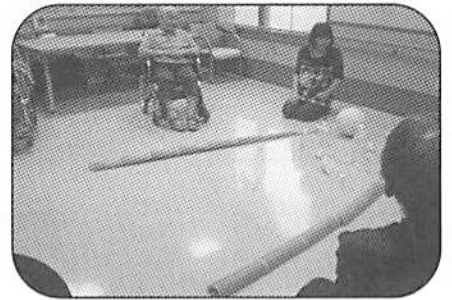
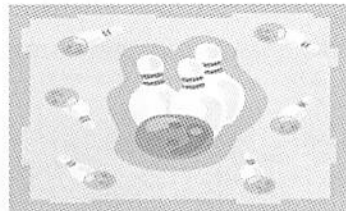
何点だべ～。



あたった、あたった！！



ありや～、残念。



いいかんじ～。



デイサービス長寿園



デイサービス長寿園では、10月の末に八幡にある松陽園へりんご狩りに出かけてきました。

天候とりんごの熟し具合と相談しながらのりんご狩りでした。りんご農家以外の人は、りんごをもぎ取る機会もなかなか無いので皆さん喜んでいました。

りんご大玉三個で二百円にサービスしてくれました。



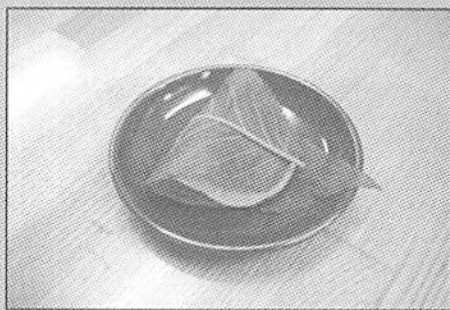
「これは傷が付いているから売り物にならないな……」



日のあたる高い所から熟しています。



りんご畑の中まで車を入れさせてもらいました。



「見た目も綺麗に出来ました」



「最高齢者の方も参加しています」

長寿の森「みんなで作ろうおやつ作り」

長寿の森 吉祥園では、月に一度、利用者さんと職員と一緒に
なっておやつ作りを行っています。

毎月利用者さんに作りたいおやつの聞き取りを行い、その季節に
あったものや、その人の思い出のお菓子等々、今までたくさんのお
菓子を作ってきました。

作り始めると、そのおいしそうなおやつにつられて、どこからとも
なく利用者さんが集まってきました。すると、「もっとこうしたほう
がいんでね〜が」「ここはこうすねばわがねんだ」等々、自然と会
話が弾み、笑みがこぼれます。中にはどさくさに紛れてお菓子の数
が減っていたりすることも・・・（笑）。

利用者さんは、昔を思い出し、「焼き餅」「がんづき」「かぼ
ちゃのひつつみ」などなど昔ながらの遠野に伝わるお菓子もたく
さん私たちに教えてくれました。

この教わった「遠野のお菓子」を次は私たちが後の世代に伝承し
ていきたいと思います。そして、おやつ作りを通じて手足を動かす
ことで、生活訓練にも繋がり、これからもよりいっそう元気で長生
きしてもらえたらと思います。



「作り始めるとたくさんの人が集まってきました」



「昔はこうやって作ったんだあ〜」

デイサービスセンター長寿の森 踊鹿「10月・11月の活動」

10月・11月、デイサービスセンター長寿の森 踊鹿では、「ぶどう狩り」「りんご狩り」「栗拾い」
「銀杏拾い」「焼いも作り」「干し柿作り」「ちゃんちゃん焼き」「紅葉ドライブ（仙人峠・重湍溪）」
等々、季節を感じるものを中心にたくさんの活動を行いました。

今年は暖冬とはいえ、やはりこの頃寒さを感じる日が多くなってきました。

これからの季節、家にいることが多いため運動不足になりがちで、その結果体力の低下を招いてしまう
ということが考えられます。

そんな時こそ、デイ踊鹿でのさまざまな活動を通して体を動かし、楽しみながら元気な体を維持してい
きましょう。職員一同そんなお手伝いをさせていただければと思ってお待ちしておりますので、今後とも
みなさまよろしくお願いいたします。

それでは、活動の様子（写真）をご覧ください。



「 外食 」の様子



「 ぶどう狩り 」の様子



「 紅葉ドライブ（重湍溪） 」の様子

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

避難訓練

10月16日、長寿庵で避難訓練を行いました。
訓練には1階、2階の利用者さんと材木町の地域の方々も参加してくださいました。

去年は利用者さんと職員での訓練でしたが、今年は地域の方にもご協力いただき、とても心強く感じました。



利用者さんも防災頭巾をかぶり参加してもらいました。



地域の方が避難誘導を手伝ってくれました。



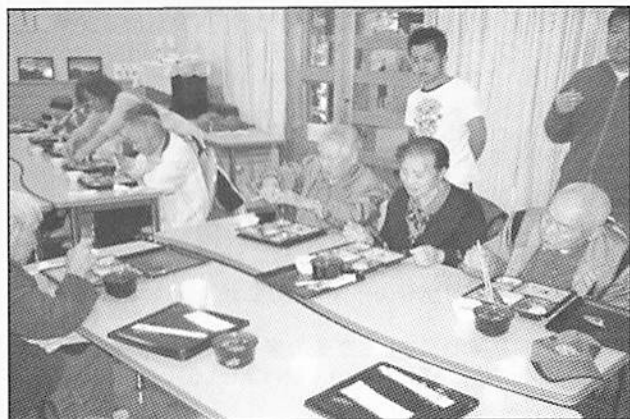
消火器の正しい使い方の説明を受けました。



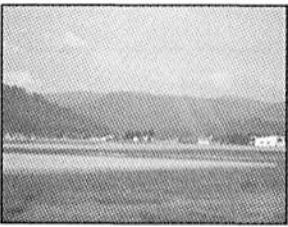
10月26日、種山高原に紅葉見学に行ってきました。

あいにくの雨模様でしたが、綺麗に染まる紅葉を眺めて来ました。お昼は遊林ランド種山で食事を食べました。お風呂や展望室をあるので、皆さんも是非行ってみてはいかがでしょうか。

紅葉ドライブ



フォトグラフ



秋も終わりに近づき、冬がやってくる。インフルエンザの流行が心配される。おの松寿会では、この時期に、皆様への健康維持を目的として、毎月2回、メールマガジンを配信しております。そこで、11月の1回目に配信されたメルマガを紹介したいと思います。(一部抜粋)メールマガジンの登録はおの松寿会ホームページより出来ます。皆様の登録をお待ちします。

○メルマガ登録はこちらから ホームページURL <http://www.t-chouju.jp>

十月・十一月状況	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 岩田富美子 盛岡医療福祉専門学校 上郷中学校	寄贈品紹介	○長寿の郷 遠野商工会女性部 ティツシユベーパー タホル コメリホームセンター チューリップ球根 シヤクナゲ苗等	視察紹介	○視察 大船渡市民生委員 養護老人ホーム宝寿荘 養護老人ホーム永楽荘	様 様 様	様
----------	----------------------	--	-------	--	------	---	-------------	--

○とおの松寿会では毎月2回メールマガジンを配信しております。そこで、11月の1回目に配信されたメルマガを紹介したいと思います。(一部抜粋)メールマガジンの登録はおの松寿会ホームページより出来ます。皆様の登録をお待ちします。

○メルマガ登録はこちらから ホームページURL <http://www.t-chouju.jp>

長寿の郷に専門学校生が実習にきた。利用者の方々も、見慣れない若いあんなちゃんに興味津々でニコニコしていました。それもそのはず、その学生はこの施設にいる職員の誰よりも若い平成生まれで利用者の方々にとって孫、ひ孫と話をしているのと同様な感じでした。平成と昭和、その間には見えない大きな分厚い壁が立ちだかかっており、平成生まれにとって昭和生まれはおじさん、おばさんといわれてしまう。自分はどう思われているかを平成生まれのご近所さんに尋ねてみると、なんとおっさんと言われてしまいました…。確かに、自分は最新の話題には付いていけずいつも取り残されており、その話題にたどり着く頃には既に新しい話題になっているのもまた事実である。だがそれでも自分はめげずにひっそりと遅く、ふてぶてしく生きている！話題に乗り遅れたって焦らず騒がずにゆっくりと前にすすんで行くと思っています。話は大きすぎてしまいました。最後はこれだけ言わせて欲しい、『少年よ大志を抱け！！』以上、学生に頑張ってもらいたいと思うノラゴリラでした。

長寿の森・調理より
「かぼちゃ巻きカツ」

もうすぐ冬至です。
かぼちゃは何と言ってもカロチンが多く含まれています。カロチンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけてくれます。「冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかない」といわれるのはその為です。
また、冷え性性質の改善にも効果があるので、まさに冬至におすすめの食材です。ビタミン、食物繊維も豊富に含まれています。食卓に新しいレシピを1品加えてみませんか？

- 材 料(4人分)
- ・かぼちゃ…300～500g
 - ・キャベツ…200g
 - ・豚ロース薄切り肉…2枚
 - ・とき卵…1個
 - ・塩、コショウ…少々
 - ・小麦粉、パン粉、揚げ油、中農ソース
- 作 り 方
- ① かぼちゃの種とわたを取る
 - ② かぼちゃをラップで包み、電子レンジで5～6分加熱する
 - ③ かぼちゃを12個のくし型に切る
 - ④ 豚肉を広げてかぼちゃに巻きつけ、塩・コショウをふる
 - ⑤ ④に小麦粉→とき卵→パン粉の順にまぶし油で揚げる
 - ⑥ 盛り付け、キャベツの千切りを添え、ソースをかけて出来上がり

長寿の郷・看護師より
〈インフルエンザの予防対策〉

今年も例年通り寒さが増しインフルエンザが流行する季節となりました。今年は季節性インフルエンザの他に新型インフルエンザが加わり、罹患する人が増え続けているようですが、出来ればインフルエンザにはかかりたくないものです。そこで今回はインフルエンザの予防対策をいくつかあげてみたいと思いますので、皆さんも予防を心がけて欲しいと思います。

- ① 外出から帰宅したら、まず手洗いうがいをきちんとしましょう。(今は、病院やスーパー等にアルコール消毒液を置いておくようですので、そこで手を消毒すると良いと思います。)
- ② マスクを使用することも予防になります。
- ③ 早めにインフルエンザワクチンを接種することも予防の一つです。(かかりつけ医がある方は、病院に相談すると良いでしょう。)
- ④ 体が冷えると免疫力が低下するので、体を冷やさない生活を日々心がけるようにしましょう。
・頭寒足熱・下半身を温める事で、からだ全体が温まりかぜの予防となります。特に足の血行が悪い人はふくらはぎから足を温めると良いでしょう。
・マフラーやショールを使用し首から肩を温める。
・重ね着をして空気の層を作ると保温になります
・体を締め付ける下着や靴は血行が悪くなり体を冷やす事になるので避けましょう。
・温かいスープや飲み物をとると体が温まります。