

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 県南フロック輪投げ大会 より ～

→ 社会福祉法人とおの松寿会 →

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E-mail ・ t-chouju@tonotv.com

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。

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、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)

○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



《特集コーナー》



今月の特集コーナーは、長寿の郷で行っている腰痛予防の取り組みについてご紹介したいと思います。
現在長寿の郷では、介護現場における腰痛を予防するために介護リフトの体験使用や腰痛予防エクササイズを行っています。10、11月に職員研修で行われた介護リフト説明会とインストラクターをお招きした腰痛予防エクササイズの様子をご覧ください。

＜介護リフト説明会＞

10月25日に介護リフトの説明会を行いました。
現在、介護職の腰痛を予防するため介護リフトの導入を検討しています。この日はメーカーさんに介護リフトを持ってきてもらい、職員に実際に体験をしてもらいました。



＜腰痛予防エクササイズ＞

11月22日にコナミスポーツクラブ北上の岩田素(もとむ)氏を講師にお招きして「腰痛予防研修 ～負担のかからない動作 無駄のない体の動き～」についての研修を長寿の郷にて行いました。研修前に行われた腰痛アンケートにて、長寿の郷では7割の方々が過去から現在に腰痛があったと答えていました。そこで今回の研修では腰痛にならないような体作りや姿勢をきれいに保つ為のストレッチ等を講師に教えていただきながら、実際に行いました。研修を通して、たくさんのストレッチを教えて頂きましたが、どのストレッチも簡単で自宅でもすぐに行えるようなものでした。継続していく事で、腰痛予防になり、苦痛なく日々の業務に取り組むことができると感じました。

～講師紹介～

健康運動指導士(180時間120単位の講習受講後、資格試験に合格に上厚生労働省から認定される資格)
コナミスポーツではスタジオプログラム等の指導。最近では骨盤調整ストレッチ等の個別指導も実施、北上市・盛岡市の特定健診運動指導も実施中である。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷

* 県南ブロック 高齢者施設輪投げ大会 *

10月25日奥州市にて行われた県南ブロック高齢者施設輪投げ大会に参加しました。

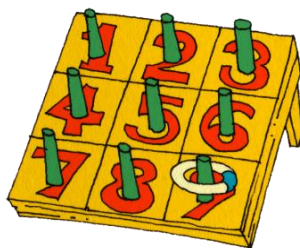
当施設からは2チーム12名の利用者さんが参加されました。

8月から施設内でも3回輪投げ大会を実施し、会を増すごとに参加者の皆さんの大会への意欲が大いに感じられました。大会近くになると毎日コツコツとリハビリ訓練室にて、個人練習をされる方々も多くなり、練習の場はいつも熱気でいっぱいでした。

輪投げ大会当日は参加チーム16チーム中、長寿の郷Aチームが3位で長寿の郷Bチームが8位と上位に入る好成績でした。

また、個人成績でも2位、6位に入賞しました。また飛び賞も設けられており50位に入賞し、賞品を頂きました。

参加者の皆さんが日ごろの練習の成果を十分に発揮してくださり、何より利用者さんの喜ぶ姿をたくさん見る事が出来たので職員の私達もとても嬉しかったです。



pixta.jp - 8611377



ショートステイ 茅町 「芋の子汁作り」



本格的な冬も近づき寒い日が続いてきていますが、茅町では「寒さに負けず元気に乗りきろう」との思いで、利用者と職員と一緒に協力して芋の子汁を作りました。

野菜を切ったり、皮をむいたりと利用者の皆さんにも作業を手伝って頂きながら、おいしいおいしい芋の子汁を作ることができました。

利用者の皆さんは上手に野菜などを切ってください、手際がいいなあ〜と改めて感心させられました。

作った芋の子汁は昼食時にみんなで食べました。炊き込みご飯も用意して、おいしく食べました！！

デイサービス長寿園 《焼き芋会》

今年の5月に植えたサツマイモが収穫時期となりましたので、11月の秋晴れの午後に施設の畑で焼き芋会を行いました。

収穫したサツマイモは大きく、たくさん収穫することが出来ました。焼き芋も上手く焼けて利用者の皆さんはとても美味しそうにほおばっていました。その時の様子をご覧ください。



芋がザクザクでできます。



職員が協力して芋掘りをしています。



サツマイモが大好きなそうです。



落ち葉と乾燥したサツマイモのつるで焼いています。



十一月二日、長寿の森吉祥園では文化祭が行われました。市内の学校などからお借りしてきた作品の展示や、産直がんせの出張販売、遠野の食材をふんだんに使ったバイキングやりんごの皮むき大会などの余興が行われ、とても賑やかで楽しい一日となりました。

長寿の森 吉祥園 「文化祭」



十一月二十一日、デイサービス踊鹿では畑の野菜を収穫し、いものこ汁を作りしました。利用者さんが熱心にお世話をした畑からは、大根・人参・里芋を収穫することができました。完成したいものこ汁は、心も体もほっこりとさせてくれて皆さんもその味に満足されているようでした。

デイサービス 踊鹿 「いものこ汁作り」



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

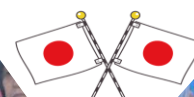
クリカルアート



伶子

美術講師の方をお招きして絵を書いたり色々な物を作りました。利用者さんは作っている最中何ができあがるのかわからない様子でしたが完成すると「すごいな～」と自分の作品に見入っている様子でした。

皇太子ご夫妻訪問



11月2日(土)

この日は、釜石を訪問する皇太子ご夫妻が防災センターで休憩をすると言う事で庵の利用者さんと職員で御出迎えしました。

時間より少し遅れて到着しましたが、待っていた方々に素敵な笑顔で手を振っていただきました。



紅葉ドライブ



紅葉ドライブでは、早池峰ダムや重端溪・釜石大観音など様々なところに出掛けてきました。色鮮やかな紅葉や美味しいお弁当に利用者さんも大満足していました。



利用者さん紹介



「利用者さん紹介」をお届けします。

このコーナーでは、利用者さんと会話をしながら、好きなもの、趣味、今思うことなど、幅広くご紹介していきたいと思えます。

今回の「利用者さん紹介」は、遠野長寿の郷に入所されています「八幡勘次郎」さんを紹介いたします。

施設での日課は交流ホールで新聞を見ることで、毎日それを楽しみにしています。施設での行事がある時は積極的に参加されており、特に輪投げには力を入れて活動されています。

遠野長寿の郷

八幡 勘次郎さん



生年月日とお歳、血液型は？

大正七年二月一日生まれの九十五歳です。

出身地どちらですか？

遠野市松崎町白岩です。

お仕事は何をされてましたか？

炭焼き、山仕事、農業などの仕事をしてきました。

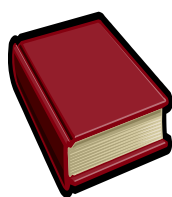
施設での暮らしはどうですか？

新聞を読んだり輪投げの練習などをして過ごしています。

施設での楽しみは何ですか？

施設で行われる夏祭りや小正月行事などの行事を楽しみにしています。

十月二五日に行われた、県南ブロック輪投げ大会に参加してきました。



菖蒲町職員から

八幡勘次郎さんに一言



遠野長寿の郷
菖蒲町職員
吉田 隆広

遠野長寿の郷に長期入所されてからの生活では、毎日の日課としている新聞読みは欠かせず行っています。おやつ作りの時もひつまぎ団子作りで生地を丸めたり、お好み焼き作り、たこ焼き作りなどを職員さん、利用者さんと楽しく会話をしながら行っています。出来たてのおやつはいつも笑顔で美味しく頂いています。また、行事の参加も積極的で、夏祭りや小正月、敬老会等の行事に参加されては、余興を特に好んで見られています。



塗り絵をやっている様子



輪投げ練習の様子



たこ焼きを作りました。

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
盛岡医療福祉専門学校
専修大学北上
福祉教育専門学校

・長寿の森
小野寺サダ子
菊池明美
鈴木将功

○寄付品紹介

・長寿の郷
菊池久光
オムツ
県立遠野病院
手指消毒ジェル

様 様 様 様 様 様 様 様 様 様

たくさんさんのボランティアの方
や寄贈品をされた方には心から
感謝しております。
また、これからもよろしくお
願いします。



長寿の郷 栄養士より

長寿の郷では毎月「郷カ
フェ」を開店しています。

ちよっぴりポリユーミーな
お菓子や、手作りの郷土料理の
中からお好きな物を選んでい
ただいています。又、季節に応
じて、クレープやお好み焼きを
屋台から提供したり、冬は土鍋
でへっちょこ団子を提供する
など、参加して、見て、食べて
楽しいカフェを目指していま
す。

嗜好調査の中で「おしゃれな
ケーキではなく普通のいちご
がのったようなケーキが食べ
たい」「団子が好き」等といった
ご意見がありました。このよう
な意見を、普段の献立だけでは
なくカフェ行事に反映させた
りユニットのおやつ作りに反
映させています。



感染症管理部会より

『インフルエンザについて』
インフルエンザは主に十二
月から二月に流行します。急な
高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋
肉痛等の症状の出る感染力の
強い病気です。早めの対応でイ
ンフルエンザを予防しましよ
う。

※ウイルスを防ぐポイント！
①こまめにうがい、手洗いをす
る

②外出時はマスクを着用する

③屋内の湿度を五〇〜六〇％
に保つ

④部屋の換気を心がける

⑤人ごみの中へ外出しない

⑥十分な休養、睡眠をとる

⑦バランスの良い食事をする

インフルエンザの予防にワ
クチン接種は基本ですが、イン
フルエンザにかかった場合は
早く医療機関の受診をしま
しょう。



★ 目次 ★

長寿だより 六七号

○表紙

「県南ブロック

輪投げ大会より」・・・一

○特集コーナー

「腰痛予防について」・・・二

○遠野長寿の郷

「輪投げ大会」・・・三

茅町(シヨートステイ)

「芋の子汁作り」・・・四上

デイサービス長寿園

「焼き芋会」・・・四下

○長寿の森

長寿の森 吉祥園 ・・・五上

「文化祭」

「デイサービス踊鹿」・・・五下

「芋の子会」

○長寿庵

「紅葉ドライブ等」・・・六

○その他

「利用者さん紹介」・・・七

「ボランティア・

職場体験紹介」

「長寿の郷栄養士より」

「感染症管理部会より」

「目次」・・・八