

# 高寿園だより

## 高寿園敬老会



大勢の御来賓、御家族の皆様が御祝に出席されました。又、高田民踊会の方々の踊りなど華やかな敬老会となりました。舞台には米寿者が3名、百歳者が2名、百一歳者が4名、百三歳者が二名、百四歳者が二名と御長寿の方々が勢ぞろいされました。大正、昭和、平成と重ねてこられた歴史の重さを改めて感じました。御利用者の皆様へ改めて御祝と感謝を申し上げます。

2019年7月～9月号

**第160号**

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字東和野67番地

社会福祉法人

**高寿会**

TEL 0192-55-3700

FAX 0192-55-3701

**本館**

**荒町七夕様来園**



もっと近くに  
見に行き  
ましょう。

**高寿園夏祭り**



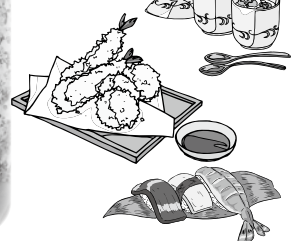
普段食べられない  
焼きそばにかき氷♪♪

夏祭りより家族が  
来てくれて  
会えた事の方が  
楽しいんだ〜♡

**敬老会**



ごちそうは  
何から食べようか  
迷うね。



百歳のご挨拶  
「今年はトマトを育てたので、  
来年はナスを育てたいと思  
います。」

# 別館

## なつめる歌謡愛好会様訪問



### 夏祭り



昔の歌や踊り、うっとりして聞きました。



外に出て踊りや花火を楽しみました。



### 買い物会



アバッセに出かけてお買い物。

いろんな所を見て一休み。

### とぶき祭に向けて作品作り



### 敬老会 祝 長寿の方々



佐々木シウ子様 米寿



鈴木隆様 100歳



佐々木ヤスエ様 101歳



細谷静江様 103歳



### 音楽療法



歌ったり手を動かしたり楽しかったです。

# 高寿園ショートステイ

7月、お天気のよい日、あじさいが咲き始め頃、園庭を散歩。「たまには外にでるのがいいもんだな」と楽しげな会話が聞かれています。



折り紙で作った夏の風鈴。その風鈴の短冊に願い事を書きました。「70歳でも80歳でも元気でいたい」



10月に行われる「ことぶき祭」に向けて作品作りを、皆さんで頑張っています。



8月、高寿園「夏まつり」が開催されました。たかたの夢ちゃんも参加しての楽しい時間。美味しい流しそうめん



「ほらほら流れて来た。取らないと流れてしまう。」なんて言う声が聞こえそうですね。



職員と一緒に「高田よいとこみなおいで〜」踊りにも参加。



9月、高寿園「敬老会」敬老の日、おめでとうございます。「ありがとう」の言葉を贈りたいと思います。これからも元気でいつまでも笑顔を見せて下さいね。



＜お知らせ＞  
令和元年10月1日からの消費税増税に伴い、利用料金に変更になります。ご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。

照会先 高寿園指定短期入所生活介護事業所 ← 高寿園ショートの正式名称です

TEL (代) 0192-55-3700 FAX 0192-55-3701

Eメール:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp 担当 佐々木・阿部・人首

# はまなす

## ～食からの発信～



今年の夏もまた暑い日が続きましたが、8/3（土）高寿会夏祭りが開催されました。今年例年以上にボランティアの方々のご協力をいただき、また、会場内で焼き鳥、焼きそばなどの焼き物も催され、香ばしい匂いに誘われ、来場された方々と楽しいひと時を過ごすことができました。

また、9/13（金）高寿会敬老会が行われました。

今年度は、生寿司をメインにし、天ぷら、煮しめのおかず、さらに茶碗蒸しを添えた見た目でもご満足いただける敬老会御膳を目指しました。盛りだくさんの量にも関わらず、完食されたご利用者様もおられ、給食サービス部にとってもとても喜ばしい日となりました。ご利用者様のご健康とご長寿に少しでもお力になればと今後も取り組んでまいります。

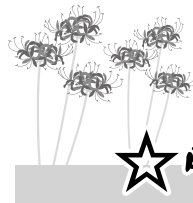


令和元年敬老会のお膳



ソフト食

# みずき



## 医務室だより

### ☆腸内環境を整える☆

腸内環境を整えると、体だけでなく、こころの健康にも良い影響を与えていることが最新の研究でわかりました。便秘の解消が心身の健康につながるのです。

便秘には種類があります。

#### I 大腸性便秘

- ①物質的通過障害による便秘（がんなどの病気に伴うもの）※医師に相談
- ②けいれん性便秘（過敏性大腸症候群など病気に伴うもの）※医師に相談
- ③弛緩性便秘（運動不足、食物繊維の不足、ストレスなど）

#### II 直腸性便秘（または習慣性便秘とも言う。環境の変化や不規則な生活が原因）

弛緩性便秘（大腸の動きが低下している状態）と直腸性便秘（便意が生じなくなる状態）は日頃の生活習慣を改めることで改善が期待できます。

☆弛緩性便秘は食事改善や運動を！

☆直腸性便秘には排便リズムの見直しを！（便意がなくても決まった時間にトイレに行く、便意をがまんしない等）

生活を見直し、自分の便秘の原因がどこにあるかを考えてみましょう。下剤や浣腸を乱用すると、直腸反射の減弱が生じ、自然な排便リズムが崩れ、便秘の悪化を招きます。

便秘には個人差があるので、必ずしもこうしなければいけないというものはありません。自分に合った対処法をみつけてみましょう。

参考文献：介護タブー集、エビデンスに基づく症状別看護ケア関連図

# 高寿園デイサービスセンター

朝晩が寒く感じられるようになってきました。この時期が一番風邪を引きやすいと思います。油断をしないで野菜をいっぱい食べて、飲み過ぎに注意して（誰が？）乗り切っていきましょう。

## スイカ割大会



力を込めて＝一刀両断！

## 七夕飾りづくり



皆さん上手に作って頂きました。

## 敬老会①



毎年恒例の敬老会、参加して頂いた利用者の皆様、ありがとうございました。

## 敬老会②



歌って踊って、盛り上がっています。

## マッサージボランティア



佐藤理恵様とダンススクールの3名様によるマッサージボランティアをして頂きました。

敬老会はデイサービスで行う大事な行事の一つです。今年の敬老会も皆様に大変喜ばれて盛況の内に終了する事が出来ました。職員一同、利用者の皆様に心からのお祝いと感謝を申し上げます。

◆これからの行事予定

文化祭 / クリスマス忘年会 / 縄ない 他 以上です。 お楽しみに！

## 演奏会鑑賞



ホームにて大正琴（ひなぎくの会様）の演奏会を鑑賞しました。

# 東部デイサービスセンター



米袋に貼られた「新米」のシールに思わずにっこりし、自然の恵みに思わず感謝しました。

それと同時に朝晩の冷え込みが一段と増し、油断してしまうとすぐに体調を崩しがちになります。美味しい物をたくさん食べ（職員は健康診断ありますが・・・）、しっかりと身体を動かし体調管理に気を付けたいですね。



## 夏祭り・・・・・・・・・・流しそうめん



しっかり捕まえらっせんよ！



うまぐ取れっぺがね！！  
ばっ、たった1本取れだせば

## 慰問 蓄音機同好会様



蓄音機の針って一曲ごとに交換って初めて知りました！！。  
貴重な音色届けて頂きありがとうございます。

## 慰問 英語で遊ぼう様



英語の先生を巻き込んだの東部七福神「ちなみに先生、七福神って、英語でなんて言うのすか？」

## 敬老会 お祝い



白寿&米寿のお祝い中です。  
おめでとうございます、これからもお元気でお待ちしております 職員一同

## 余興



みんなに負けられないから、  
おらも1曲歌うべね

★これからの行事予定



慰問 / 誕生会 / スポーツ大会 / 収穫祭 / クリスマス忘年会等

# 高田デイサービスセンター



七夕飾りを作って飾りました! 星に願いを!



菜園で作った野菜 立派にできました。おいしく頂きました。

## 水・食・便・運動



これらは認知症の症状の身体的な不調な要因として密接に関係しています。

### 「食」 低栄養と認知症状の関係

栄養が不足すると、活動力、体力に影響を及ぼします。高齢者は低栄養になりがちです。消化吸収機能の低下、食事摂取量の低下、活動力、体力の低下による疲労、疲れると注意力が散漫になり、何をするにもおっくうになります。その結果意欲が低下します。食事は体力・活動力そして健康の源泉です。食事にエネルギー (kcal) と栄養のバランスがありますが、両方を満たすもっともよい食事形態は常食です。

しっかりした食事を摂取するためには、口腔のケアも重要になります。

1日 1500kcal くらいの食事を目指しましょう。

敬老会楽しく過ごしました





# 在宅の笑顔をとどけます!

赤トンボが黄金色に輝く稲田を飛び回っているのを目にし、また今年は高田沖にも黄金色の波が揺れ、何故かほっとしています。かつての風景が甦って来たような気がします。

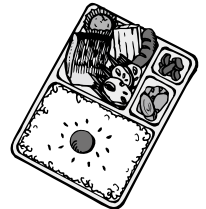
さて、今回は在宅における口腔ケアについてお話ししたいと思います。食事を美味しく摂る為には口の中の状況を良くすることが大切です。歯磨きをする際に気を付けてほしいのは、歯だけではなく舌にも注意して磨くことです。呑み込みが悪くなっている人は舌の動きが悪くなっていることがよくあります。舌の状態をみて白い舌苔がたくさんついていたりする時はそこをきれいにすると、動きが格段によくなります。

口の中をケアすると風邪やウイルスにも感染しにくくなり、ぜひ実践していただきたいものです。そういった意味でも、体力が低下した高齢者の方にとって口腔ケアの効果はとても大きいです。  
(参考文献 へるば!社協)

●高寿園指定訪問介護事業所  
●高寿園指定訪問入浴介護事業所  
☎ 54-4777 Fax 54-2955

○市より委託をうけ利用者様の安否確認も兼ねお弁当を配達しています。

- ① 管理栄養士による栄養バランスを考慮したお弁当です
- ② ご利用希望の方 …地域包括支援センターまで  
1食…400円・月曜日から金曜日『夕食』をお届けします。



●高寿園配食サービス  
☎ 54-4777 Fax 54-2955

※このほか高寿園単独での配食サービスも実施しておりますのでケアマネージャーにご相談ください。

○市より委託され病院への送迎を行っております。

- ご利用希望の方  
・介護保険を利用中の方……担当ケアマネージャーまで



●高寿園移送サービス  
☎ 54-4777 Fax 54-2955

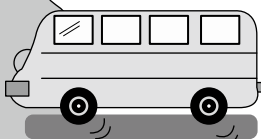
徒然の記 思いたすまゝに

理事長 高橋正昭

その④



岩手県下  
一周バスの旅



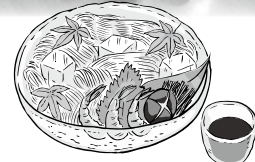
昭和39年9月、県観光課の瀬川経郎さん(県文化財専門委員)から、観光担当者は県下の観光地を見ておくべきと、岩手県一周のバス旅行を企画されました。盛岡発着4泊5日のバス旅行です。県下各市町村観光担当者が盛岡に集い、バスで出発一路南下、最初は平泉です。天下に有名な中尊寺等々、金色堂は解体修理中、影も形もありません。その指導は東京大学名誉教授、文化財保護委員会専門委員、藤島玄治郎先生が丁度来て居られました。瀬川さんとは旧知の間柄です。私達は解体修理中の現場に入れてもらいその作業をみせてもらいました。藤島教授から説明をいただく機会を得ました事は一生の思い出です。バスは南下、大原から矢作に入りましたがこの道は狭く、車の擦れ違いに停車すること多く、県下一の悪路という感じですが今は整備されループ橋があります。高田に入り高田松原へ、9月の松原は人っこ一人いない波と松風の音のみ。大船渡に入り碓氷海岸へ、大船渡で第一夜を過ごしました。翌日は釜石、宮古方面です。釜石は製鉄所華やかな時で、町中活気に満ちておりました。宮古では新しい船に乗船、カモメにパンくずを投げるとくちばしで上手につけてくれます。浄土ヶ浜で松の緑と岩肌の白海の群青を楽しみました。北路前進中、出来たばかりの立派な橋に着きました。ここで小休止、車を降り歩いて橋を渡りました(橋の名は榎木沢『まさきわ』橋、小本一田野畑間に日本有数の良さを誇る)。再び乗車一路北へ、南のリアス海岸とちがいの200mの断崖が数キロに連なるさまは勇壮です。北山崎です。バスは岩泉町に入り龍泉洞へ、コバルト色の地底湖は神秘的で言葉もありません。安家洞は出入り禁止でした。今日の旅はここまで。早坂高原をこえ盛岡へ、解散。県北や内陸の温泉地等もあとで廻っております。広いなあ岩手は……。

## 作品作り



ラベンダーで、匂い袋作り  
豊かな香りに包まれて、少女時代を  
思い出すロマンチックな香りでした。

## お誕生日会



色鮮やかな、夏の風物詩、そうめんを美味しく頂き、みんなで楽しく過ごしました。

ろうそくに願いを込め、吹き消しました。  
職員の踊りに合わせて、手踊りする方も  
でも一番の楽しみ.. ケーキですね。  
お誕生日おめでとうございます。



陸前高田の新名所へ! Let's Go  
道の駅、高田松原津波  
復興記念公園見学して  
きました。



## 運営推進会議録

リンゴとコスモスの壁画  
他にも色々作ってます。



最近、夜間から明け方に掛けて駐車場に無断  
駐車。事務所前で不審者の目撃情報等があり、  
駐車場には、貼り紙とポール。不審者対策で、  
入口にセンサーライト・チェーンを掛けていま  
す。駐車場を利用する際には、声を掛  
けて頂けたらと思います。また、気付  
いた事がありましたら、なごみの家に  
連絡頂けたら幸いです。役員の方々、  
地域の方々これからもよろしく願ひ  
します。

七夕の吹き流しは  
チコちゃん、キョエちゃん。



# ☆居宅介護支援事業所

## 消費税と介護報酬改定について

令和元年 10月1日より消費税が10%に変わりました。

介護費用に増税がどれだけ影響が出るのか気になるところです。「でも介護保険は非課税のはずじゃないの?」とご指摘が入っても仕方ないですが・・・そうです、介護保険サービスは非課税です。「んじゃなんで値上がりするの?」と厳しいご質問が来る前にお答えします。

介護保険サービスを提供するには当然コストがかかります。例えばデイサービスの送迎車両やトイレットペーパー、お風呂のボディソープや洗剤、レク活動の物品など。訪問介護や看護でいえば、使い捨ての手袋などの消耗品。つまり増税によって介護保険サービス事業所のコストが増え、この事業所の負担を緩和するために消費税増税のタイミングに合わせて介護保険の単価が上がると言う訳です。「では単価が上がるってどれくらい?」

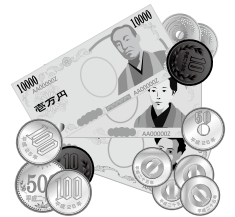
はい。たとえばヘルパーさんに身体介護で1時間のサービスを1回利用したとして、今までであれば自己負担394円だったところが10月から395円。その差1円。これが複数回の利用であればその分増えます。実は平成26年に消費税が5%から8%になった時も介護報酬改定はありまして同じような対応をしていました。

簡単にまとめてみますと・・・

- ★介護報酬は本来3年に一度、単価の見直しが行われます。(今回は昨年4月)
- ★消費税増税で事業所のコストが増加。それに対応するために報酬アップします。
- ★増税分を埋めるための報酬改定なので少しだけ変えます。
- ★限度額オーバーしないように区分支給限度額も引き上げます

というのが今回の介護報酬の内容です。

単価については利用されている各事業所からお知らせが来ていると思いますので、そちらをご覧ください。



介護についてのご相談は

**高寿園指定居宅介護支援事業所 55-3776**  
**東部指定居宅介護支援事業所 56-2151**

## ひだまりの丘サ-ビス付き高齢者向け住宅ほっこり家

オープンして6ヶ月がたち、入居者さんが増えてきております。これまで、ほっこり家の畑で栽培したキュウリやトマト、カボチャなど取れたての野菜を食事に提供させて頂いたり、一緒に当地域に伝わる昔ながらのお菓子「なべやき」を作って味わったり楽しんで頂きました。また、9月には敬老会を開催し、ゲームや一緒に「北国の春」など歌を歌って



皆さんの健康と長寿をお祝いさせて頂きました。10月には東京大学の学生がほっこり家に設置してある「ピザ窯」で、ピザを焼き「ピザパーティー」を開催し、学生と交流させて頂くなど、自然環境にかこまれた「ほっこり家」の中で、おだやかに過ごさせて頂いております。



★ほっこり家では、現在も入居者を募集しております。見学や相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせは「ほっこり家」☎ 55-1800 まで

# ふれあい・感謝 (皆様にささえられ.....)

令和元年 7月・8月・9月分

## 御 寄 附

熊谷幸子様・熊谷かほ子様・広田慈恩寺花園会様・伊藤紀眞子様・国際ソロプチニスト新沼慶子様・退職女性教師の会様・菅野益恵様・栃ヶ沢はまゆりクラブ様・熊谷キイ子様・村上かず江様・カネマングループ様・藤井幸一様・静岡県協働遠州様・花を贈る会遠藤栄子様・広田町女性会様・高橋正昭様・熊谷好弘様・中村キワヨ様・畠山徳己様・陸前高田ロータリークラブ様・山十様・熊谷清九郎様・久納豊様・佐々木茂光様・佐々木美代子様・小松三生様・佐藤吉代様・菅野道弘様・金野ヨシ子様・高田民踊会様・金野彰様・市社協様・菅野征一様・小野寺彦宏様・カンノ冷熱様・村上三男様・長野光男様・大友章様・菅野トキ子様・本称寺様・大船渡ヤクルト様・高田町浄土寺様・匿名希望様

## ボランティア・御協力

大正琴ひなぎくの会様・シルバー人材センター様・菊地榮一様・佐藤實様・なつめろ歌謡愛好会様・高田高校JRC様・ブーケデトン様・和野氷上クラブ様・高田民踊会様・チーム恵比寿有志様・小泉・八坂・長砂クラブ様・下和野町内会様・蓄音機同好会様・英語で遊ぼう様

## 夏祭り御協力

高田高校JRC様 (上野莉瑚様・中野舞麻様・泉田駿輝様・上野莉奈様・松木七望様・石崎巧磨様・佐々木ヒロ様)  
熊谷悠花様・陸前高田市地域女性会様・和野氷上クラブ様・陸前高田市商工会様・高田一中生徒様 (伊藤絢香様・上部和奏様・佐藤来幸様・菅原菜々実様・船本心愛様・三嶋花憐様) 木下淳様・小泉老人クラブ様・和野七夕祭組様・酌酔孤様 たかたのゆめちゃん様・森の前薬局様 地域の方々、御家族様にもたくさんの御協力を頂きました。

## 実習・体験学習・視察

盛岡大学学生 2名様・高田東中学校生徒 3名様・東北福祉大学学生 1名様・高田一中生徒様

## 職員全体研修会

- 8月29日(木)に、県立高田病院長 田畑潔先生をお招きし「健康寿命をのぼそう」と題して、第1回法人職員全体研修会を開催いたしました。主に生活習慣病の予防と、糖尿病、便秘についてのお話でした。自分自身で、予防出来る事がたくさんあることに気づき日常のなかで気をつけていかなければと思い、改めて健康であることの大切さが分かりました。みなさんも、健康であることを心がけましょう。
- 9月24日(火)に、県立大船渡病院認定看護師の 栗久保洋子様を講師にお招きし、「急変をなくそう! ~急変に気づくポイント~」と題して、第2回法人職員全体研修会を開催いたしました。  
急変には予兆があり、利用者様の普段の様子から「何か変だな」と気づき、見つけようとする観察力が大切だと話されました。  
利用者様の命に関わる大切な事項を職員全体で再確認する良い研修会となりました。



## 永年勤続表彰

全国老人施設協議会 令和元年度永年勤続15年表彰

三嶋 悟様・柴田 こはる様  
鈴木 牧 絵様・紺野 幸宏様  
金野 智明様

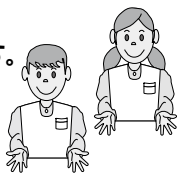
## 「職員動向」

(退職) なし  
(就職) 村上誓史介護員・高井鈴子介護員・千葉弥生介護員

## 高寿会で一緒に働いてみませんか

- ☆介護員・介護補助員・看護師
- ・ボランティアスタッフ募集中です。
- ★時間など御相談に応じます。  
(すきま時間や Wワークなど)
- ※詳しくは、高寿会法人本部

TEL55-3700 まで御連絡下さい。



## 編集後記

市内の秋祭りが近く太鼓の練習の音が聞こえてきます。黄色に輝く稲穂、真っ赤に染まった林檎、天高く、山々の木々も色づいてきました。四季の美しい日本、近年は自然災害も多くどこが被災地になってもおかしくない...そんな危うさがあります。「命が第一優先であること」。「あたり前の生活が如何に大切か」。災害時の心構えを再認識しなくてはなりません。