



# 高寿園だより



(高寿園別館)



(高寿園本館)

## 謹賀新年



(高寿園デイサービスセンター)

新年明けましておめでとうございます。今年も1月6日に高寿会理事長年頭挨拶がありました。高橋理事長からは高寿園建設当時の話として、岩手県内の市で特養がないのは当市だけという市内の危機感を抱いた方々の思いを結集した結果、土地の取得をはじめ、市民からの多額の寄付金を頂き特養を建設した経緯をお話していただきました。この高寿園は、いわば市民の施設であるわけですので今後も市民の皆様のために、高寿会全職員の心得である「やさしい心・やさしい言葉・やさしい笑顔」で役職員一同日々精進して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

2019年10月～12月号

### 第161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

## ことぶき祭

ラーメン  
ごちそうに  
なりました。  
カメラに  
向かって  
ピース (^o^)/



## はまなすの花様訪問



♪みんなで歌って踊って!! ハッスル! ハッスル!

## クリスマス会

「何が入ってるが楽しみだなあ☆」  
サンタさんからのプレゼントを  
もらいました (\*^^\*)!

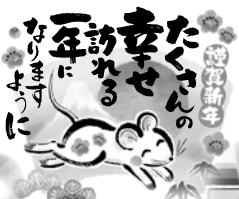
♡氷上川きよし♡と  
一緒に歌を唄います!



クリスマス会も大成功!! 最期はみんなでハイポーズ!!



## 新年会



「待ちました〜♪」  
久々のお酒!  
「味わって飲むぞー!」



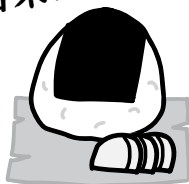
うちわを持って花笠音頭を披露しました。

# 別館

## いも煮会



おにぎり出来たよ〜♪



見事な包丁さばき!



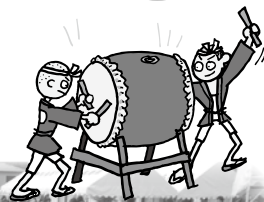
完成!



## にとぶき祭



皆で獅子舞や太鼓を見ました  
\\(^o^)/



## クリスマス会

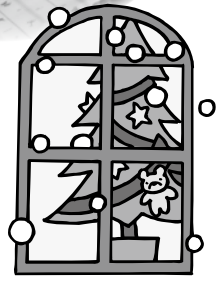
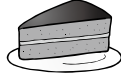
サンタさんありがとう♥



皆さんにプレゼント  
持ってきましたよ〜  
\\(^o^)/



ケーキ美味しそう♪



# 高寿園ショートステイ

10月20日に開催された「ことぶき祭」前月号でお知らせした利用者さん・職員で完成した作品。一個一個あざぶを丸めた「ちこちゃんとキョエ」です。



折り紙で作成した、クリスマスツリー作品と1月の樁のカレンダー作品です。ひとりひとり個性のある貼り方で、見るのも楽しい作品となっていました。



12月24日、クリスマス忘年会が行われ、職員の余興や歌などで笑いありの大盛り上がり！



元旦に新年会行事が行われました。



今年も御利用者さんの笑顔や明るい生活が送れるように努めて参りたいと思います。宜しくお願致します。

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

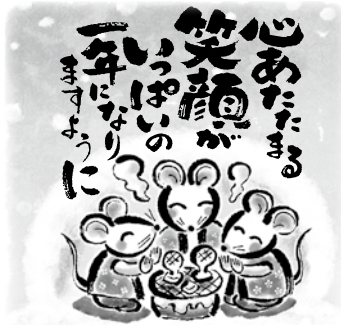
# はまなす

～食からの発信～



寒の入りとともに寒さが一段と厳しくなってきました。  
10月下旬には、ことぶき祭が開催され、今年もたくさんのお客様に来園していただき、模擬店、食堂ともに大盛況でした。毎年大人気の十六まんじゅう、焼きおにぎりに加え、外の芝生で豚汁、カレー、焼きそば、焼き鳥もご用意致しました。  
また、12月24日にクリスマス忘年会が行われ、彩り豊かな献立にご利用者様も満足いただけたのではないかと思います。

令和2年も季節を感じられる旬の食材を使い、ご利用者様の健康を考えて、栄養も愛情もたっぷりのメニューを考えていきます。



## みずき



医務室だより

### ☆ 歩け歩けウォーキング ☆

健康のために何か心がけていることはありますか？気軽に始められるものとしてウォーキングが推奨されています。しかし間違った歩き方だと、骨盤がぐらつく状態になり、腰へ負担がかかる等、思わぬ悪影響が出ることもあります。

歩き方の注意点は、

- ①下腹部に力を入れる。 ②大股を意識する。の2点です。

へその下を意識して力を入れると、おなかの中をコルセットのように包み込む筋肉と骨盤を覆う筋肉が同時に働き、骨盤のぐらつきを抑えられます。骨盤が安定することによって、歩幅も自然に広がります。最初はむずかしいかもしれませんが、自然とできるようになるまで、普段から続けることが大切です。

ただし、きつすぎると後で筋肉痛が起き、運動を続けられなくなったり、人によっては不整脈を招く恐れもあります。

持病があるかたはかかりつけ医に運動の強さや注意点を聞いてから始めましょう。



# 高寿園デイサービスセンター

すっかり寒くなってきました。家の外と中の温度差によるヒートショック等に気を付けて下さいね。職員の間も冬道の運転に気を付けて送迎をさせていただきます。がんばって冬を乗り切りましょう。

## お茶会 あなば珈琲様ご提供



「おいしいコーヒーとパフェ、ダイエットは明日から!」

## 足湯を楽しんでいます。美・健康研究会様御協力



「足湯とマッサージ、最高!」



## クリスマス忘年会



みなさん芸達者です。



## クリスマスツリーの準備



「この飾りはどこに付けるんだっけ!」

## ミニ運動会 (缶積み競争の場面)



「あ〜倒してしまった〜」

## 高寿園文化祭



力作です。

10月から12月にかけて今回もいろいろな行事や活動を利用者の皆さんと一緒に楽しんでまいりました。文化祭では利用者の皆様に作って頂いたタペストリーやコースター、ぬり絵作品等を展示させていただきました。10月には群馬県から来て頂いた美健康研究会の皆様による足湯とマッサージのご奉仕を受け大変感謝しております。毎年恒例のクリスマス忘年会では利用者のみなさまからの歌や踊りで賑やかに盛り上げていただきました。

今年も一年間、利用者様、及びご家族様、本当にありがとうございました。これからも高寿園デイサービス職員一同、精進を重ねてまいりますので、よろしくお願い致します。

♠ ♣ これからの行事予定…新年会 / 水木団子作り / 節分 他 以上です。お楽しみに! ♣ ♠

# 東部デイサービスセンター

明けましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご厚情を頂きありがとうございます。  
皆様におかれましては輝かしい令和初めての新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
これからの皆様のご健勝とご発展ご祈念いたしまして、本年もよろしくお願い申し上げます。

東部デイサービスセンター職員一同



## 小友保育所 交流会



帰る前におばあちゃんにぎゅっ！  
「なんたらありがでやあごど」♡♡

## おやつ作り(あずきばっとう)



どおれ、あじっこみでみっからな！  
「なんだが少しさどうや遠いがなあ？」



## 美と健康の会



群馬県より長い間ご支援ありがとうございます。  
今回で最後の慰問となりました。みなさんもお  
ら達に負けずにお元気で過ごしてくださいね！！

## 小友小学校3・4年生交流会



自分たちで考えたゲーム、おじいちゃん、おばあ  
ちゃん楽しかったよ♡最後には歌ってありがとね♪

## クリスマス・忘年会



♪みんなに負けずにおらも一曲  
「気持ちよく、うだったでば♪」

## 高田東中学校 ボランティア



寒い中、窓拭き奉仕、大変ありが  
とうございます。m(\_)\_m

★これからの行事予定



慰問 / 誕生会 / みずき団子作り / 節分まめまき / ひなまつり会 等

# 高田デイサービスセンター



柿むきして干し柿作りです。できたらみんなで食べましょう!!



運動の秋 元気に体動かしています



## 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。

### 「便」便秘の解消

直腸・結腸内にたまった便は腸壁を刺激して交感神経が優位になるため気分が興奮した状態になり不穏な状態に陥りやすくなります。

- ① 規則的な生活：規則的な排便リズムにつながる
- ② 食生活：規則的な食事、常食、食物繊維の多い献立
- ③ 水分摂取量：脱水にならないように十分な水分が必要
- ④ 定時の排便習慣：出ても出なくても一定の時間に
- ⑤ 座位排便：便の重さと腹圧で残便を少なく
- ⑥ 食物繊維の補充：アセロラドリンク、寒天ゼリーなども有効

下剤を使用しないで排便がコントロールできるのが理想的です。



クリスマス・忘年会  
楽しく過ごしました♡  
よく笑いました♪



大道具も手作りです



# 在宅の笑顔とどげます!

冬將軍の到来です! 冷えた身体には「湯船」が何よりのごちそうと言えますね。今回は冬の入浴時の注意点(冬の脱水)についてお話します。

夏に比べ汗もかかない・喉が乾かない・寒くてトイレに近いなどの理由で水分補給をしない方がいるようです。人間の体に占める水分の割合は加齢とともに減ってきます。冬場は、空気の乾燥・暖房使用などで脱水リスクが高く、特に高齢者の入浴は、体全体の水分量の減少で脱水状態になりやすいようです。安全に入浴していただくためには、冬場であっても普段からの水分補給や、入浴前後の水分補給も習慣化していただきたいですね。日本の伝統的な生活習慣である湯船入浴が、高齢者の健康維持にも役立ち介護予防にもつながっているそうです。安全で快適な入浴をお届けしますので、是非ご利用ください。

## ●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



○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

※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. 思い出すまゝに

理事長 高橋正昭



その⑤

### 高田松原の 一本松



高田松原の松林、植林された方々を偲び、毎夏供養が行われてきました。昭和8年の三陸大津波の時に、この松に登って助かった人の話を聞きました。今度の津波では、一瞬にしてあの広大な松原が消えてしまいました。一本残った松は「奇跡の松」として、全国に知られました。陸前高田市の代名詞となり、現地には参観の人が絶えません。

どうしてこの松が残ったのでしょうか。そばに建つ「ユースホステル」が守ったのでは、という話を聞きます。前号でも書きました県観光課の瀬川経郎さんが、高田松原にユースホステルを設立したかったら、その活動をしなければならぬと忠告して下さいました。米崎町脇の沢駅前大和田製材所がありましたが、この従業員の佐藤さんという方がユースホステル会員の活動をしていると聞きました。早速その方にお会いし色々を教示を頂き岩手県のユースラリーなど高田松原を会場とした会員集合の催しなどを開催しました。その後、私は水道事業所へ、上部課長は収入役となられました。やがて高田松原にユースホステルが宿泊施設を開設、運営が行われました。その開所式に出席された上部収入役は、その記念品等を私に持ってこられました。

岩手県観光連盟が県下の市町村を会員としており、その総会に私が出席しておりますが会長は橋本八百二画伯で県議会議員もなさっている方です。盛岡に橋本美術館があり2~3回行きましたが今はありません。その総会に当時の大迫町長が、今度当町でワインを作りましたからと持ってこられましたので、皆で賞味をした事があります。現在大迫町は花巻市になっておりますが、ダム湖の周辺は観光地として整備されておりました。世界のワイン館もあり、飲んで銘柄を当てるクイズで私は全品を当てて賞品をもらった事がありました。昨年、秋に行ってみました施設は休んでおり、ただ一つ前のワイン館が小さい産直となっております、その経営者の方が県観光連盟の総会にワインを持っていたのは、私の父ですと話されました。大迫は3月の雛人形を各所で飾り解放されます。静かな町ですが私の好きな所です……。

# なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所

## いんご狩り



職員のお宅へ、利用者様と一緒にお手伝いに行ってきました。皆さん、ここぞとばかりにお手伝いして、沢山のりんごを頂いて来ました。美味しいりんごありがとうございます。



## ミニ文化祭



## 保育所総練習

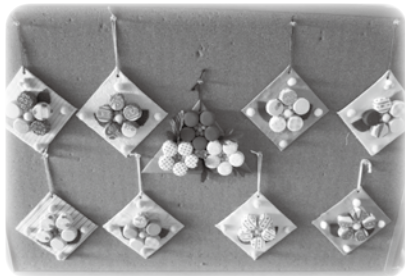
運動会と生活発表会の総練習にお声掛け頂いたので、行って来ました。子供達の頑張りや元気な姿になごみの、お爺ちゃん、お婆ちゃんも大喜びでした。



今年度もミニ文化祭を行いました。地域の方々、保育所の子供達、歌って踊って楽しんで貰えて、大成功でした。地域の方々には、ラベンダーポプリを子供達には、折り紙をお土産に渡しました。これからも、皆で協力し、より良い関係性が築ければと思います。これからも、宜しくお願いします。



## 作品



新年の目標を書いて頂きました。令和2年、『良い年』になりますように。

# 居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

## 福祉避難所について！

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。

今年は暖冬なののでしょうか？今から寒くなるのでしょうか？雪はスキー場だけに降ってほしいと願います。世界的に異常気象が相次いでおり、「これまで経験したことのないような。」という言葉をよく耳にするようになりました、甚大化する災害をテレビで見るともうたくさんと思ってしまうます。どこに住んでいても安全な場所はないのかもしれませんが。

今回は避難についてのお話です。陸前高田市には一時避難所の他に「福祉避難所」に登録されている施設が複数あり、高寿園もその一つとなっています。しかし、福祉避難所に直接避難することはできません。一次避難所に避難し、そこで過ごすのが困難と判断された場合、福祉避難所に移動することになります。

台風などあらかじめ災害の発生が予想される場合は、気象庁や自治体からの避難準備情報を確認し、高齢者など支援を必要とする方はレベル3の時点から避難することをお願いしたいです。雨が降っていない状況で避難することは大袈裟に思うかもしれませんが、台風の中避難するのは危険です。

市では自ら避難することが困難で支援を必要とする方のために「陸前高田市避難行動要支援者支援制度」があります。しかしこの制度は、避難支援者等のボランティア精神に基づき支援を実施するものであり、登録によって災害時の支援が絶対的に保障されるものではありません。ちなみに登録申込書は市役所や各居宅介護支援事業所にあります。

そうしますと地域においては、日頃から隣近所で寝たきりの高齢者や支援を必要とする世帯などを把握し、災害時にどのように自分達で避難するかをシミュレーションしておくことが大事になってくると思います。

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9ヶ月がたち、入居者さんもほっこり家の生活を楽しんで頂いております。11月には陸前高田市の津波避難訓練にあわせ、地震を想定し机の下で安全を確保する、安全な場所への誘導など、入居者さんと職員が一緒になって有事に備えた訓練を実施しました。



また、陸前高田市地域包括支援センターの職員の指導のもと、「いきいき百歳体操」を実施。ビデオに合わせてながら椅子に座って手足を動かし、健康維持に役立っています。ほっこり家では毎月継続してまいります。

12月にはサンタクロースが来所し一緒にクリスマス忘年会を開催。職員手作りのケーキやお寿司を頂きながら、職員の余興にあわせ歌ったりと楽しいひと時を過ごしました。



★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 10月・11月・12月分

## 御寄附

カネマン様・熊谷幸子様・越後圭子様・村上優一様・米山由子様・匿名様・(株)小田島アクティ医療食部様・大船渡ヤクルト販売(株)様・高橋正昭様・伊藤紀眞子様・吉田和子様・鳴石老人クラブ様・熊谷正見様・三浦龍彦様・熊谷清九郎様・JFTD 励まし花キューピット事務局様・村上幸一様 松田英明様・高橋吉久男様・佐々木悦郎様・森の前薬局様

## ボランティア・御協力

佐藤寛様・村上かず江様・菊地榮一様・すなば珈琲様・すみだ町三弦会様・全国カラオケ指導協会歌謡スクール「はまなすの花」様・美、健康研究会様・岡田造園様・黄川田翠様・高田高校JRC様・岩手銀行様・高寿園家族会様・高田民踊会様・小泉クラブ様・竹駒保育園様・高田保育所様・気仙町けんか七夕保存会様・気仙町仲町虎舞様・コンフォート様・たかたのゆめちゃん様・NEW ヒロポーズ様・佐々木夏実様・熊谷悠花様・菊地清子様・村上勝様・鈴木マキ子様・佐藤ヤイ子様・金野ヨシ子様・佐々木帆葉様・千葉小雪様・刈谷まさみ様・小松龍介様・森の前薬局様・オカリナ&こびるっこ様・小友保育所様・池田公生&お酒洛倶楽部様・小友小学校様・小友町老人クラブ様・高田東中学校様・古森剛様他・東京大学大月敏雄様・齋藤隆太郎様・稲田多喜夫様・学生5名様

※その他、ことぶき祭ではたくさんの方々にはバザー品の御協力をいただいております。バザーの収益金の一部を、台風19号の義援金として全国老人福祉施設協議会を通じて御寄附しております。



## 実習・体験学習・視察

日本大学 井本助教授様・学生8名様・大船渡東高校生徒様

### 「オンブズマン会議」

令和元年10月16日に、オンブズマン委員と各事業所担当で31件の事案について報告及び検討を行いました。講評の中に、人手不足が叫ばれる中、比較的軽度な事案で安心した。しかし、誤業等に関しては気になる部分。と話されておりました。今後も引き続き、大きな事故とならないよう努めてまいりたいと考えております。

### 「車輛スキッド訓練」

感想) 車輛スキッド訓練に参加させていただきました。水を敷いた路面での実地訓練は、実際に急ブレーキを掛け車輛をスリップさせる等、少し恐怖を伴うものでしたが、講師の方からブレーキの掛け方等、詳細に解りやすく教えていただき、非常に有意義な体験となりました。

### 「職員動向」

(退職) 村上稲子介護員・長谷川由季介護員  
佐々木初音介護員  
伊勢のれ管理栄養士事務補助員  
新沼利雄運転手兼介護補助員  
(就職) 村上友紀子介護員・宮崎愛子看護師



### 「AED講習会」

感想) いざというときに手当を行えば、救命の可能性が高くなりますので、こういった知識や技術を身につけることができたのは大変良かったです。



### 「ファミリー誕生」

荒木大輔 看護師  
長女 温ちゃん  
♡父母ふい: めくめくと  
育ってもらえば(ー)



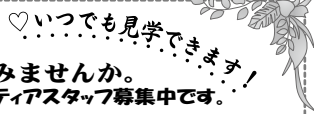
### 「高寿園家族会奉仕作業」

令和元年12月8日に例年通り「家族会奉仕作業」を行って頂きました。家族会の会長 細谷様の下、利用者家族37名で窓ふき、すす払い、側溝清掃等を行いました。皆様積極的に作業していただき、新しい年を迎えることが出来ました。本当にありがとうございました。



### 「職員募集」

★高寿園と一緒に働いてみませんか。  
☆介護員・介護補助員・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。(おきま時間や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♡

理事長年頭挨拶で法人設立当初の話を聞き、大切な事を再確認することができました。地域の皆様に支えて頂いた31年という時間の経過は長くもあり短くもあり・・・  
高寿園だよりも今回通り161号となります。今年も皆様のお手元に明るい高寿園が届きますように、広報委員一同頑張つて参りますので宜しくお願い致します。

