

# 高寿園だより



## 令和2年度スタート

3月には長く高寿会に御尽力頂いた職員が退職し、4月には新たに2名の職員が高寿会の職員として採用されました。

新年度が新型コロナウイルスの感染拡大予防対策と共に始まりました。「正しく恐れて、適切な行動を！」色々な情報があふれかえっている今、ぐっと踏みとどまって、それが正しいのか考える力が必要となります。御利用者と職員の健康を第一に！令和2年度もスタートです。

2019年10月～12月号

**第162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

## 高寿園

### 1月

### 小正月行事・みずき団子作り

色付けして上手に丸めました v(^o^)^v



頭をガブッ…(\*\_\*)

今年も元気に過ごせます。

### “鬼は外、福は内”

豆をまいてオニ退治!!



### 職員が手作りパフェ

を作りました。

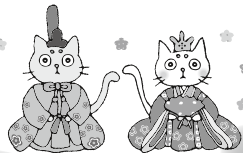


### 2月



「甘くておいしい」 v(^o^)^v

と利用者さんに大好評でした。



### 3月



### 高寿園の名物競技

### “赤ちゃん送り(人形)”

あやして送って送ってあやして!!



本館とショートステイの合同で**運動会**を開催!!  
様々な競技に一生懸命でした。

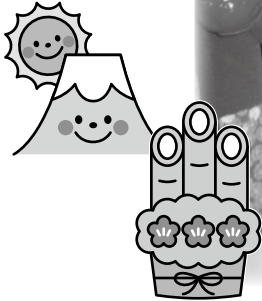
ちなみに**優勝は紅組(松原グループ)**です☆

# 別館

## 高寿園

### 新年会

明けましておめでとうございます。  
新年会では美味しいお食事と甘酒が振る舞われました。  
今年も一年よろしくお祈りします!!



### みずき団子作り



完成!!

皆で一生涯懸命作りました。

### 和野虎舞



### ひな祭り

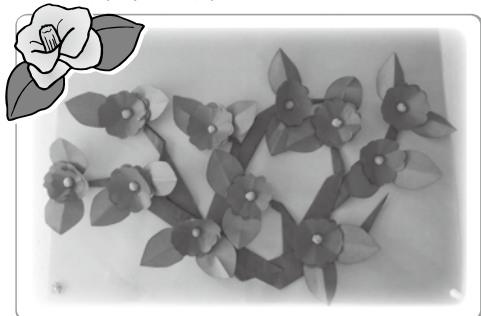


和野虎舞の皆さん  
ありがとうございました!  
ひな祭りでは豆まきをしたり  
風船パレーをして楽しみました。

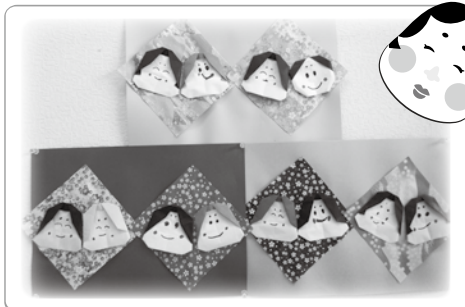


# 高寿園ショートステイ

1月から3月にかけての、利用者さんによる作品。  
また行事が行われましたので、ここで紹介させていただきます。



1月、壁飾り「椿」



2月、節分「おたふく」



今年も2月3日の節分に  
豆まきが行われました。  
『みなさんに、たくさんの  
福が来ますように』



3月、「さくら」



水木だんご作りを利用者さんと一緒に  
行い、色あざやかな団子を飾ることが  
出来ました。この後には美味しい団子  
を、みんなで頂きました。



折り紙で桜を  
満開に咲かせ  
春にぴったり  
な作品に仕上  
がりました。



「運動会」



なんと言っても盛り上がった  
行事は「運動会」  
パン食い競争・  
輪投げなどなど。  
白熱した試合もあり、  
利用者さん  
も楽しんだご様子でした。

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

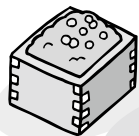
# はまなす

～食からの発信～



令和2年となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。世の中が今自粛が続く中家の中にも多いと思います。「日々の食事を大切にしたい」と考える皆様に食からの発信です。2月4日は立春。まだまだ寒い時季ですが、暦の上では春を迎えます。その前日が「節分」です。伝統行事の一つなのが豆まきではないでしょうか。豆は福豆といい、数え年の数だけ食べると今年一年を健康に過ごせるという言い伝えもあります。ちなみに、豆は生の豆ではなく炒った豆を使うそうです。これは、撒いた豆が芽を出すと不吉なのだからだそう…皆様のご家庭ではどんな節分を迎えていましたか？今年豆まきをされなかった方は来年ぜひ!!

暖かい春になりました。邪気をはらい、新型コロナウイルスの終息と無病息災を願いましょう。



2020 節分のメニューです

## みまき



医務室だより

☆新型コロナウイルス☆

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出を自粛し家にいる時間が長くなっていると思います。そうすると、運動不足に陥ったり、食事が偏ってしまうことにも注意が必要です。

食事面では、ストックしてある食品には米をはじめ、パスタやうどん、インスタントラーメンなど炭水化物に偏りがちです。バランスよくお肉や野菜もとらなくてはいいませんが、買い物に行く頻度も減らしたいところです。そこで保存性が高く、簡単に食べられる缶詰を上手に利用することもひとつです。

たとえばサバ・イワシなどの青魚の缶詰は、たんぱく質が豊富なうえ、DHA、EPAなど良質な資質も含んでいます。※DHA、EPAは血液をさらさらにしてきて動脈硬化などの予防効果が高い脂質。

またサケの中骨缶には、たんぱく質の他、ビタミンDが豊富に含まれています。※ビタミンDは骨を丈夫にする働きの外、筋肉の維持と免疫機能の調整にも大切な役割を果たすことが最近注目されています。ビタミンDは、日光を浴びると皮膚でつくられる栄養素です。外出の機会が減っているので、意識的に食品から摂取して、免疫力をあげることを意識しましょう。

運動面では、歩く量が減っていることを考えると下半身の筋肉を鍛えることが大切です。太ももやお尻の筋肉は、体の中でも大きい筋肉ですので、しっかり使って鍛えることで基礎代謝があがり、太りにくい体にするということになります。テレビのCM中や家事の合間など、生活の中で運動習慣を取り入れることが継続にもつながります。栄養バランスを意識した食事と適度な運動で、体力・免疫力をつけて乗り切りましょう。

# 高寿園デイサービスセンター

寒い日が続いたと思ったら、日中暖かい日があったり、気温の変化が大きい日もありますが、利用者の皆様も体調に気を付けて、毎日をお過ごしください。私達職員はこれからも笑顔と元気で皆様をお迎えしたいと思っています。

## 獅子舞慰問



(私の頭もかじってください!)

## 水木団子づくり

(みなさん手慣れた作業です!)



## 午後の活動のひとつ①



(機能訓練の合間に歌って踊って!)

## 節分 (赤鬼!青鬼!太い鬼!)



## 午後の活動のひとつ②



(機能訓練の合間に高田音頭!)

## 職員の介護技術向上に向けた講習会



(新しい技術を積極的に学んでいます。)

1月から3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。1月12日に慰問に来て頂いた和野及び小泉の獅子舞の皆様、本当にありがとうございました。4月からいよいよ新年度です。職員の異動もあり、心機一転、新たな気持ちで利用者の皆様に満足して頂けるように、職員一同、頑張っ行ってきたいと思います。



♠ 4月の行事予定は コミュニケーション|体力測定|その他|です。お楽しみに!! ♣

# 東部デイサービスセンター

新年度も始まりました。職員の人事異動や新型コロナウイルスの影響もあり、慌ただしい年度初めとなりましたが、引き続きご利用者様・ご家族様・職員の、健康・安全を第一に取り組んでまいりたいと思いますので、ご迷惑をお掛けいたしますが、これからもよろしく願いたします。

東部デイサービスセンター職員一同



悪魔払い  
(柳沢組)

今年一年何事もない様に、  
あつとうで (-人-)。



おとも保育所おさんぽ

おめさんどごがらきたんだべ  
[・・・?]♡♡



おやつ作り  
(かまもちづくり)

久しぶりにこさえだから、硬さってどんなだったべ？



節分

「ど～も 箱根山から参りました鬼です」  
「よぐ来たね！」♡♡



運動

こんなの簡単・簡単、ひざかぶを  
まげて〜、「あーよつとー!!」♡♡



防災訓練

こんな頭巾もあるんだね、  
燃えないのすか？

★これからの行事予定

誕生会 / お花見会 / 体力測定 / おやつ作り / 等

# 高田デイサービスセンター

みずき団子づくり 丸めて 飾って 旧正月をお祝いです



残りは美味しく頂きました

節分 鬼をやっつけて いい年にしましょう!!



## 水・食・便・運動



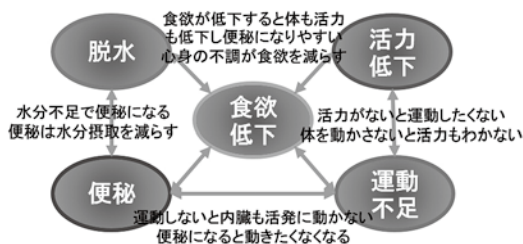
これらは認知症の症状の身体的な不適な要因として密接に関係しています。

「運動」体を動かし、日常生活での活動性を引き上げる運動で体力・活動力を維持向上することが認知の働きに影響を与えます。

### Point

全身運動であること、軽い運動(有酸素運動)であること「立つ」「歩く」を加えればなおよし

<まとめ> 水・食・便・運動が相互に関連することを意識してバランスよく対応しましょう



ひな祭り いくつになっても 女の子のためのお祭りです



記念撮影!!



# 在宅に笑顔をとどけます!

震災から10度目の春、桜の花がほころびこの暖かさで、所により満開になったところもあります。例年にない速さで驚いておりますが、お花見を楽しめる状況でないのが何とももどかしい限りですね。

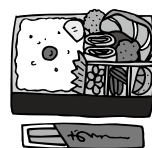
住宅再建が進み、最近高台移転や災害公営住宅等へのヘルパー訪問が増えてまいりました。以前とは違った住宅環境やご近所との関わり方に、戸惑っている方も見受けられます。私たちヘルパーも、新しい生活に慣れる為の一助になれるよう訪問しております。

来年は青空の下、思いっきり誰にもはばかりことなくお花見出来ますよう祈るばかりです。

## ●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

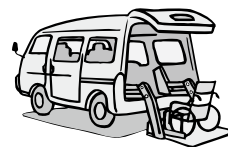
※このほか高寿園単独での配食サービスも実施しておりますのでケアマネージャーにご相談ください。

○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



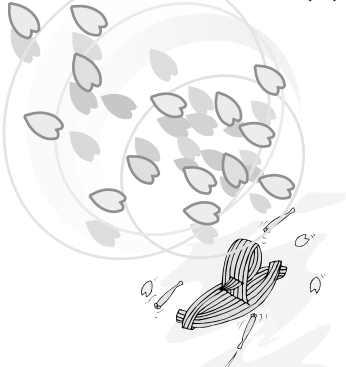
☎ 54-4777 Fax 54-2955

徒然の記 思ひだすまゝに

理事長 高橋正昭



### 葉の木沢物語 (1)



小友に葉の木沢(先様)という家がある。父の生家で、私が少年時に暮らした所です。漢方医のあと、祖父、高橋元英が東大の前身、南高を卒業し気仙初の西洋医となったのは、明治も初めのころです。

医学は日進月歩です。遅れてはならずと、祖父は忙しい中、研究会に上京したそうで、帰りには、新しい医療器具はもちろん、大小の洗面器、消毒用の石鹼まで買い求めてきたそうで、当時は一般の家には木製の手水鉢とたらい一つ位しかなかったのだそうです。

明治も早12年、祖父も26歳となり、気仙町今泉の「おやしき」という家の娘と結婚しました。仙台藩士、佐藤文弥の長女でした。祖父は、気仙で初めての西洋医なので、忙しい日々をおくったという事です。

明治29年6月15日午後8時頃大音響が起こり津波が発生しました。祖父、元英は新築の病舎を救済所として、医師大條虎介(妻の弟)と横田の遠山勇徳(妹の夫)と3人で救護にあたったそうです。時の岩手県知事(服部一三)の申入れにより赤十字救護所として、私財を投げ出して救護にあたったという事があります。そのうち勅使が御出になるという事で、一段と忙しく大掃除などで混雑し、当地方には旅館もなく、この非常事態ですから、このあばら家でお迎えしたという事でありました。祖父は、後日立派な離れ座敷をお客様用に造っております。後年、大正4年、祖父母は昔の侍従、東園基愛子爵を訪問されました。遠路よくお訪ね下さいましたと、接待を受けお土産に、菊の御紋の巻煙草やお菓子をいただいた事をあとあとまで話していたとの事です。

# なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所

書き初め



新年に心静かに書初め嗜む。  
日本の心を忘れません。



初詣



寒さに負けずに、初詣  
お願い事、沢山あるけど、  
神様頼みますよ。

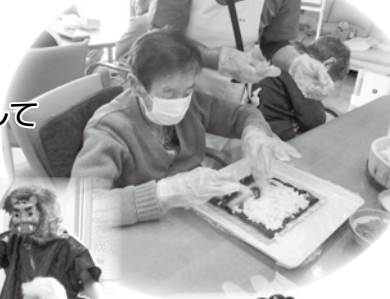


みんなで、恵方巻作り  
『具は、何がいいかな?』

節分

福

『主婦時代に磨いた腕前発揮して  
日本一の恵方巻作るぞー』



男だって、負けてられるか!  
今日は料理男子だ!



なごみの鬼は  
優しいなー  
鬼となまはげと  
ハイ! チーズ!(^^)!

車窓から



視線の先には…  
白鳥ときれいな桜が  
咲いてました。



勉強会



広田歯科の先生方にご協力頂き、口腔ケアの勉強会を利用者交えて行いました。教わった事をしっかり実践していきます。ご指導、本当にありがとうございます。

# 居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

## 免疫力を高めましょう!!

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴って、マスクもアルコール消毒薬もなかなか手にはいきません。病院にも行きたいけど怖くてどうしようか迷うとの声も聞かれます。皆さん不安の中で過ごされていますね・・・

さて、このような状況の中で自分達が普段の生活でできることはなんでしょう。咳エチケット、手洗い、3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることは皆さんすでに行っていることと思いますが、免疫力を高めることも対策の一つかと思えます。

免疫力を高めるためによく言われているのは「睡眠」「運動」「栄養」です。皆さんは毎日の食事でどんなことに気をつけていらっしゃるでしょうか？筆者はヨーグルトメーカーでヨーグルトを作り毎日食べています。（ちなみに毎日の飲むアルコール消毒はあまり効き目はないそうですが。）よく考えると発酵食品は、私たちの身近な食品であり、毎日何かしらの発酵食品を口にしています。ヨーグルトの他には納豆、味噌、漬物、などがありますね。発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が多く含まれており、善玉菌の栄養源となるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂ることによって腸内環境を整えてくれます。この「オリゴ糖と食物繊維と一緒に食べる」というのが善玉菌を増やすポイントのような気がします。人体の免疫システムの6～7割が腸に存在しているらしく、腸内の免疫細胞を活性化できる食生活をしているかが免疫力を高めるカギとなるんですね～。

海藻もいいみたいです。ある研究者によると、わかめなど海藻に多く含まれる天然成分「ヨウ素」には殺菌消毒成分があり、のどから感染するウイルスを幅広く殺菌できる効果があるとのこと。食物繊維も豊富な三陸の特産物である海藻も今が旬ですし、積極的に食べたいですね。

身体の内側からも感染予防していきましょう～！！

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

## ひだまりの丘サービス付き高齢者向け住宅ほっこり家

ほっこり家は間もなくオープン1年を迎えます。暖かくなりはじめ、庭には色々な花々が咲きはじめ、入居者さんは毎日お散歩を楽しみにしております。

ほっこり家ではこのほど新型コロナウイルス感染防止対策として、「ハンカチで簡単に出来るマスクの作り方」と「正しい手洗いの仕方」を職員と一緒に行いました。皆さんがそれぞれハンカチや手拭いを持参し、折ってゴムを通すだけの簡単マスクを楽しみながら完成させました。



簡単にできるね  
((V))



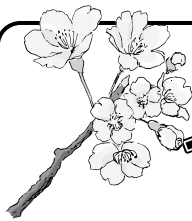
指のあいだまでしっかり洗います

また、手洗いは、指を一本ずつや指の付け根、爪の間など、時間をかけて丁寧に洗う練習をし、「コロナに感染しないように」と確認しあいました。



★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ください。

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2年1月・2月・3月分

## 御 寄 附

JX リテールサービス (株) 様・SUMITA チェーンアート 仙遊会 松田英明様・菅野悦子様・サロン MOZU の会様・ASA 鶴川南部販売所様・ASA 玉川学園販売所様・斉藤歯科医院様・池田良威様・相模原一荒井知美様・NPO 杉並介護応援団 北原理良子様・熊谷好弘様・千葉剛司様・励まし花キューピット事務局様・花を贈る会一遠藤栄子様・カネマン様・村上幸一様・伊藤紀真子様・松坂協子様・越後圭子様・米沢商会様・熊谷幸子様

## ボランティア・御協力

村上かず江様・和野権現舞様・小泉権現舞様・古森剛様他3名様・小友柳沢権現舞様・広田歯科医院様

## 実習・体験学習・視察

大船渡病院研修医様・高田高校生徒3名様



### 「法人内研修」

今回は全体研修ではなく、各職種ごとにテーマを決めて行いました。

介護・看護の部では「感染予防・職場の言葉遣いについて」など基本の大切さを研修しました。その他、事務部では「法人税や消費税について」、小規模多機能事業所では「口腔衛生について」をテーマに研修を行いました。どの部署においても、それぞれがテーマを決める事によってより深い研修内容になりました。

### 「職員動向」

(退職) 板林敏子介護員・木村るみ子看護師  
芳野志穂介護員・河野冷子介護員  
吉野睦子介護員・伊勢勤子生活支援員  
金野英明宿直員

### 「新型コロナウイルス拡大防止のためのお願い」

高寿会では、事業所ごと、御利用者の皆様と御家族様へ、面会や利用に関するお願いの文書を送付致しました。大変心配されている事ではありませんが、対策の徹底の為引き続き御協力をいただきますよう宜しくお願い致します。

### 「理事会・評議員会報告」

3月、令和元年度第5回理事会・第3回評議員会を行いました。新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、書面での会議となりました。規程の改正や補正予算、令和2年度の事業計画、予算など、全議案承認をいただきました。

### 「職員募集」

♡いつでも見学できます！

★高寿会で一緒に働いてみませんか。  
★介護員 } 募集中です。  
★介護補助員 }  
★ボランティアスタッフ }

※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 Tel.55-3700  
まで御連絡下さい。



新型コロナウイルスは、国難とも言うべきか予想以上の地球規模で流行しています。

介護事業所として、御利用者の生活支援や生きる事への支援が一番であるのに、そのものが脅かされています。国、県の注意喚起を基本に職員健康も含め、個々人が免疫力を落とさない過ごし方をして、不要不急の外出を避けながら今できる事を頑張るだけです。一日も早い収束を願います。