

高寿園だより



今いる場所で笑顔を咲かせましょう

御利用者の方々の笑顔は職員のエネギーの源です。

コロナ禍で不安な日々が続いております。そんな中、御利用者の方々の笑顔に救われます。

散歩中の笑顔、今年も野菜を植えたと満面の笑顔、七夕献立に美味しいの笑顔。

高寿園の玄関に鎮座しているアマビエ様を見て、「なんとめんこいなあ」と一言。

持続可能で安心安全な体制などと言葉の表現はむずかしいですが御利用者の方々の笑顔を守る為職員一同がんばっています。

2020年4月～6月号

第163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

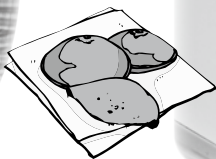
高寿園

— 園の庭を散歩しました —



お天気が良いので外にお散歩に行きました。ツツジの花の前でみなさんと写真を撮りました。園の敷地には観音様があり、利用者さんの散歩コースになっています。

— おやつを作って一緒に食べました —

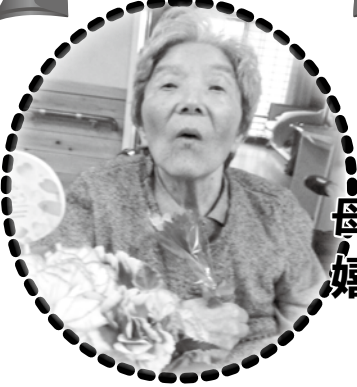


職員がおやつを作り利用者さんに食べてもらいました。この日はホットプレートを使ってなべ焼きを作り、お茶と一緒にいただきました。皆さんに大変好評でした。

別館

高寿園

母の日



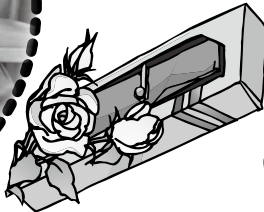
母の日にお花を貰って
嬉しそうですね。



父の日



父の日笑顔で。



端午の節句



かじわもちおいしいなあ。

日常の風景



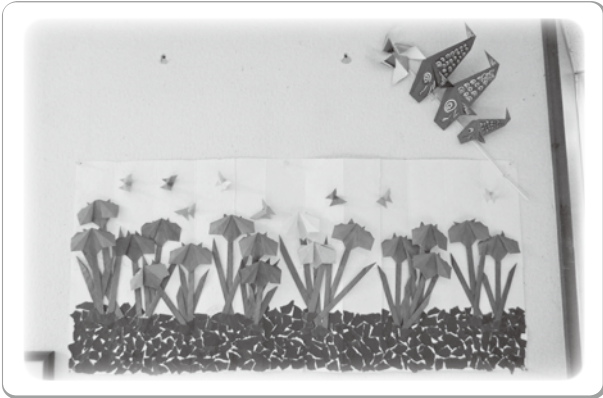
二人で仲良く。



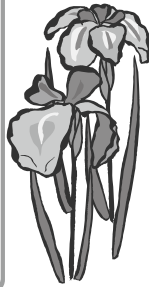
高寿園ショートステイ

《利用者さんの作品を紹介させていただきます。》

① 折り紙でアヤメを作りました。



② 壁飾りをいろいろ作りました。



③ 一生懸命に作品作りを行っています
新しい職員の方も頑張っています。



④ アジサイとツバメの折り紙の壁飾りです。



⑤ 吊るした千羽鶴です。



⑥ 飾りきれない千羽鶴が出来上がりました。



《次回も色々な作品を制作中です。利用者さんの力作に期待してください。》

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・武蔵

はまなす

～食からの発信～



高寿会では、利用者の皆様にその時折の季節を感じていただくため様々な行事食を提供しています。

4月には、昭和の日に牛丼を提供しました。例年であれば、花見に合わせて花見弁当を提供していましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止になりました。5月には国民の祝日とともに母の日、6月には父の日とそれぞれ行事食を提供しました。

5月は国民の祝日が多い月です。こどもの日は端午の節句とも言われています。もともとは、男の子をお祝いしていましたが、今では子ども達みんなをお祝いするようになりました。こどもの日には「こいのぼり」を飾りますが、「鯉」という魚は流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまうお魚です。そんなたくましい鯉のように子ども達が元気に大きくなることをお願いする意味が込められています。また、柏餅を食べる風習もありますが、柏の葉は、子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。

この日は、桜の花を混ぜた桜ごはん子どもが大好きで、利用者様にも人気のハンバーグを召し上がっていただきました。また、おやつに柏餅も召し上がっていただきました。



こどもの日端午の節句のメニューです

みずき



医務室だより

☆ [頭痛] がつらい朝に。ベッドの中でできる簡単ストレッチ☆

就寝中は、寝相や寝返りの頻度にもよりますが、身体が同じ姿勢で圧迫されて血流が悪くなり、筋肉が硬くなってしまふことがあります。また、十分な酸素を取り込むことができず、脳が酸素不足になることでも、頭痛が起りやすくなると言われています。

そんな朝は、筋肉をほぐしたり、脳に酸素を送るストレッチを試してみてください。

- 1) ベッドの上で仰向けになり、息を吐きながら頭を右側に
※枕はあってもなくてもどちらでも OK です
- 2) 息を吸いながら正面に戻り、吐いて、頭を左側に向ける。呼吸に合わせて、(1) (2) をゆっくりと3~5回繰り返す。
- 3) 両手の指先をそれぞれの肩に乗せ、ひじで円を描くように前・後ろまわりに、肩周辺をそれぞれ3~5周くらい
- 4) 上体を起こしたら両手を体の後ろにつき、頭を後方に倒して視線を斜め上に向け、5回以上呼吸

※指先は自分のほうに向けます

※左右の肩甲骨を中央に寄せるようにして、胸を開きましょう

※回数や呼吸数は目安なので、身体の状態に合わせてください

※首や肩、腰などに痛みがある人は無理におこなわないでください



このストレッチは、筋肉の凝りや酸素不足からくる朝の頭痛を和らげる効果が期待できます。頭痛の原因は他にもありますので、ひどく痛むときやいつもとは様子が違うときなどは、自己判断をせず専門の医療機関を受診してください。

高寿園デイサービスセンター

夏を迎えて、皆さんどのようにお過ごしでしょうか？ この時期は熱中症に気をつけて下さい。高寿園デイサービスでも熱中症予防の為、室内の適切な温度設定、水分補給を行っています。利用者の皆様には、気温に応じた薄着の奨励を行っています。

筋力トレーニング



(皆さん、成果が出ていますよ！)

七夕飾り作り①



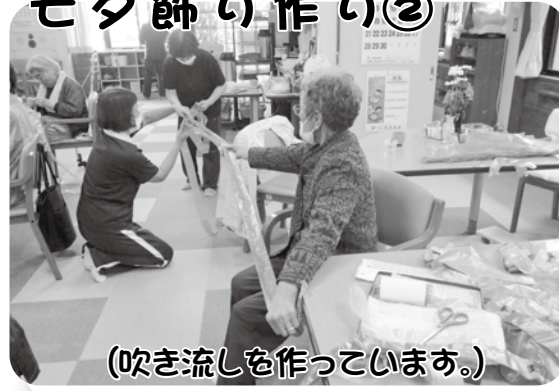
((ぼんぼりを作っています。！))

予防活動



(今回は歯の健康について)

七夕飾り作り②



(吹き流しを作っています。)

脳トレ



(クイズや計算問題に挑戦しています。)

当デイサービスの入浴機器



(身体の不自由な方でも安心して入浴頂けます。)

新たな職員を迎え、新戦力でスタートした令和2年度の高寿園デイサービス。これからも研鑽に努め、笑顔を絶やさず、利用者様、ご家族の皆様、地域の皆様に愛されるデイサービスを目指して行きたいと思っています。



♠ ♡ これからの行事予定は「夏まつり」です。お楽しみに!! ♣ ♠

東部デイサービスセンター

早くも梅雨も明ける季節となりましたが、新型コロナウイルスによって利用の際にはご家族様の協力によりマスク着用をして来所いただいております。引き続き予防に努めていきますので、よろしくおねがいします。

畑仕事①



今年もおいしいキュウリがたくさんなると良いなあ (*^^*)

畑仕事②



花菖蒲の苗を植えます。来年咲くのが楽しみです!(^^)!

お花のプレゼント



マーガレットの切り花を眺めて癒されました(^^)

マスク作り



布マスク作り。なかなか上手くいかないなあ ((+_+))

~東部での取り組み~

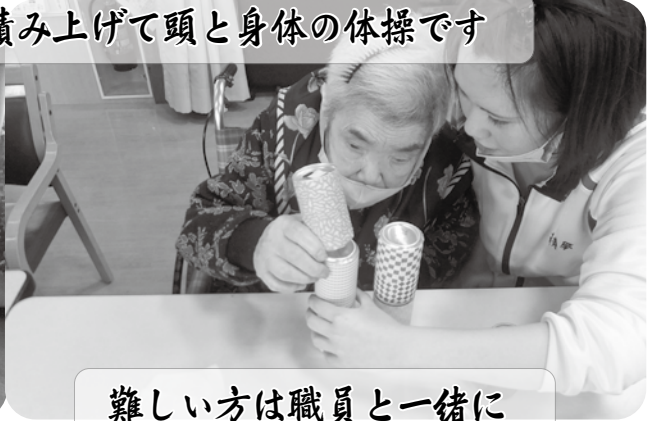
これからどんどん暑い日になっていきますが、新型コロナウイルスの為マスクが手放せませんよね。屋外では、日差しが強い日は出来るだけ外出を控え、屋内ではエアコンや扇風機を上手に使い、熱中症防止に努めていきます。「暑さ、寒さも彼岸まで」という言葉のとおり、季節の変わり目でもあるこの時期は、体調を崩しがちになりますが、元気いっぱいに取り組みして行きましょう。

★これからの行事予定

ボディーケア / 七夕集会 / 夏祭り / 敬老会 / 作品作り / 等

高田デイサービスセンター

缶積みゲーム 微妙に形の違う缶を積み上げて頭と身体の体操です



難しい方は職員と一緒に

こんなに高く積み上がりました!!



脱水、熱中症って違うもの?

脱水

「のどの渇き・脈が早くなる・立ちくらみ・はきけ・血圧低下」などの症状が現れます。脱水は季節を問わず起こります。高齢者の場合、のどの渇きなどを訴えることは少なく、「持病のせい」「いつもの状態」と軽視してしまい気付くのが遅れがちなので、毎日の水分補給量をしっかり管理することが必要です。

熱中症

暑さによる症状の全体を指す言葉で、症状が軽度から重度まで幅が広く、日射病・熱射病も、熱中症に含まれます。

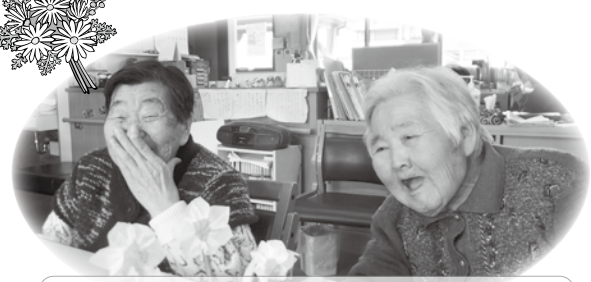
日射病

炎天下のなかで運動したりすることで、汗をかきすぎて脱水症状になった状態を指します。

熱射病

熱によって引き起こされる最も重い障害で、体温が異常に上がり、脳や他の臓器に機能障害が起こる。高齢者や子どもがかかりやすく、重症化しやすいのが特徴です。

輪投げ大会 何本入るか対決です



今月のベストショット!

在宅の笑顔をとどけます!

今年も半年が過ぎました。梅雨空の下、何やらモヤモヤした気持ちになる日々が続いていますね。新型コロナウイルスの感染が再び増加傾向にあり、気が緩められない状況です。

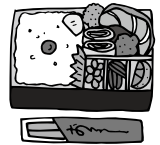
緊急事態宣言が解除されご利用者様、同居のご家族様が感染発症地域の方と接触（帰省者、来客との接触や外出による）があった場合や、訪問時に感染発症地域の方がご在宅の場合は感染防止策（使い捨てマスク・エプロン・手袋・帽子・靴カバー・フェースシールド等）を使用し援助いたしますので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

梅雨明けと共に新型コロナウイルスの感染が一刻も早く収束する事を願っております。

- 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 思ひだすに

理事長 高橋正昭



葉の木沢物語 (2)



祖父、高橋元英が、気仙初の西洋医として、忙しい日を送っておりましたが、後継者には大分苦勞したそうで、長男は医業がいやでアメリカに行ってしまいました。次男、教佐（キョウスケ）が大阪大学医学部を卒業しましたが、現地の方と結婚し、女子をもうけそのまま大阪に残り大学教授になる希望をもっていたそうです。祖父はこれと呼び寄せようと新しい病院を建てました。高橋病院と称し、□型の建物で車寄せの玄関を入ると広い廊下、すぐ待合室があり、玄関の右側はエックス光線科室で暗室でした。当時、岩手県では岩手医大について2ヶ所目だそうです。廊下の奥に人力車が置かれておりました。待合室から階段、2階は8帖間が3室あり職員用、この2階から時計台に昇るようになっており、この時計台には夜間電灯がともり、新田堤の水に映えてすごくきれいだったそうです。病室は20室程あったようです。病院案内版によると、院長、高橋元英、院長高橋教佐、内科、外科、産婦人科、眼科とありました。待合室から診療室、薬局、手術室と続きます。手術室の内部は白で統一されており、中央に手術台が置かれておりました。私もこの室で何回か手術を受けました。診療室の一隅にアルコール漬の標本がありました。私は病弱で小学校卒業後皆が兵役につくもの、軍需工場で働く者と戦時下、この病院で伯父の手伝いをしました。戦争が終わり、日本の制度はどんどん変わっていきました。その一つ、農地改革です。地主でもあった葉の木沢の家では秋になると小作からの物納で米倉のキッチンにいっぱい糶が入ったものでしたが。それも夢物語となってしまいました。

なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所
なごみの家の日常のーコマ

みんなで脳トレ!!



仲良く採ったヨモギは美味しいおやつになりました♪



キレイな花が咲きますように



たくさんの笑顔と優しさをありがとうございます。
これからも元気に過ごされますように。

6月はミニ運動会を開催!! 種目は玉入れ&魚釣り!!



キャプテンの選手宣誓!!
白組・赤組ともに気合十分です!



大きい魚が釣れたな〜
これは何の魚だべな



魚こないなあ・・・
あ!来た来た!



えいっ!



運動会にちなんでお昼のメニューが豪華!

- ・のり巻き
- ・お吸い物
- ・フルーツ
- ・玉子焼き
- ・小松菜の胡麻和え
- ・エビフライ
- ・でした♡



結果は1対1で
引き分けとなりました♪

居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

住み心地の良い家でのんびりと♪

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

巷では新型コロナウイルスがまだまだ消え去らない状況の中、災害発生のニュースが後を絶ちません。「ステイホーム」＝「おうちにいましょう！」と呼びかけられていたためか？我が家と向き合う機会となったようで、最近では住宅改修の希望が増えてきております。▼段差が怖いなあ。▼床が滑るなあ。▼ドアを開けた拍子にバランスを崩す。等々少しでも不安を感じるような時はケアマネさんに相談してください！

その都度、介護保険を利用する方法をお教えしますが、今回はもう一度申請の流れを簡単にご説明いたします。

介護保険でできる住宅改修は♣手すりの取り付け♣段差の解消♣滑り防止や移動の円滑化のための床または通路面の材料変更♣引き戸などへの扉の取り替え♣洋式便器などへの便器の取り替えです。≪手続きの流れ≫※介護認定を受けていることが必須条件です。

①ケアマネに相談②施工業者の選択及び見積もり依頼（工事個所の日付入り写真・平面図）③見積書等とケアマネが作成した理由書を揃えて市役所へ事前に申請④市役所から承認通知が届く⑤工事の実施⑥工事費用の支払い（全額）⑦市役所へ領収書の写しと実施個所の写真一覧を提出⑧住宅改修費の支給（費用の9割）←上限20万円まで。となります！

くれぐれも③→④→⑤の順番を間違えないでください！

愛着のある我が家を、ご自分の身体状態に合わせて改修し安心・安全な毎日を送ってくださいますように心にゆとりがあると免疫力もアップすると言われております。

「想定外」との言葉が飛び交うご時世ですが…。のんびりと参りましょう♪

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ズ付き高齢者向け住宅ほっこり家

県内で7月29日初の感染者の方が確認されました。御本人の回復と今後の感染が最小限に抑制されることを祈るばかりです。早く当たり前の日常が戻ればいいですね～。

待望の「移動図書館」が来る！

今年度から移動図書館が巡回してくれることになり、初日の6月6日には入居者の皆さんが小説や園芸の本、温泉めぐりの本などお気に入りの本を何冊も借りておりました。高齢者住宅なので玄関に横付けして頂けるのは、本当にありがたいです。これからもよろしくお願ひします。



☆取り組んでま～す☆

ほっこり家では老化防止の対策として毎月ラジオ体操や口腔体操を行ったり、認知症予防の取り組みとしてかるた取りや間違い探し、漢字熟語クイズ、クロスワードを行うなど、身体と脳のトレーニングを続けております。また、趣味の時間にはマスクやうちわ作りにチャレンジしたりと、有意義な毎日をご過ごせるようお手伝いしております。



★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いで下さい。

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2年4月・5月・6月分

御寄附

黄川田翠様・熊谷幸子様・熊谷好弘様・熊谷勢津子様・伊藤紀眞子様・米谷浩紀様・SUMITA チェーンアート袖遊会 松田英明様・熊谷かほ子様・励まし花キューピット事務局様・熊谷清九郎様・村上トキ子様・畠山ユキ様・花を贈る会 遠藤栄子様・大場久美子様・慈恩寺花園会 女性部様・佐々木直子様・大和田勝子様・佐々木房雄様・佐々木カノト様・菅野恵太様・松田恒雄様

※そのほか、各団体や個人の方々からマスクや衛生用品を頂いております。大変助かります。ありがとうございます。



ボランティア・御協力

菊地榮一様・佐藤實様・高田第一中学校2学年の皆様 (はげましのお葉書)・陸前高田ライオンズクラブ様



実習・体験学習・視察

受入はありませんでした。

御利用や面会について

高齢者施設の特性上、ウイルスが持ち込まれた場合リスクが高くなります。新型コロナウイルスが未だ予断をゆるさない状況下の中、高寿会では、各事業所より御家族様へ書面にて御利用や面会についてお願いをしております。ご理解ご協力を引き続き宜しくお願いいたします。



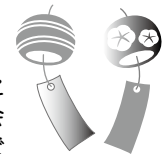
「高寿会 理事会・評議員会」

平成31年度(令和元年度)事業報告、会計決算の認定について承認を頂きました。



「高寿園夕涼み会について」

毎年8月に御家族様や地域の方々にお来園いただきました夕涼み会ですが、今年は御利用者、職員のみで行うことと致しました。各、行事が通常通りにできる日が一日も早く来ることを願うばかりです。



「高寿会 評議員選任解任委員会」

佐々木美代子評議員が退任され、新しく瀧元成子評議員が選任されました。佐々木様には長年、高寿会にご尽力頂きました。有難うございました。



「職員動向」

(退職) 須知ちか子生活支援員・小林瞬介護員
(就職) 小林良子生活支援員・西條幸介護員



「職員募集」

★高寿会で一緒に働いてみませんか。
★介護員・看護師 } 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。

♡いつでも見学できます!



新型コロナウイルス、度重なる大きな自然災害。今までの常識が通用しない日々……。これまでの生き方を見直すときをむかえている事を実感しています。免疫力をあげる事や、日頃からの防災意識など自分自身でできることはまだまだあるはず。人間が一番えらいのではない!!とウイルスや自然から教えて頂いているような気がします。仕事の誇りと、たくさんの頑張っている方々に感謝をしながら、笑顔で乗り越えていきたいものです。(J・K)