

高寿会だより



お散歩
(満開の桜の木の下で、
やさしい笑顔です)

春爛漫



退職辞令 おつかれ様でした。そして、ありがとうございました。
(写真は感染対策をとった撮影となっております)

3月には長年、高寿会に御尽力頂きました職員や、開所当時から職員を引っ張って下さった先輩方が退職となりました。御挨拶での「やり切りました。学びを大切に。」という言葉の中に今までの御苦労や責任の重さを感じ、改めて仕事に対する姿勢を教えて頂いた様に思います。又、定年後、継続雇用の形態で職場に残って下さる先輩方もおります。これからも地域の中で貢献できるようにチーム高寿会として令和3年度もスタートです。

2021年1月~3月号
第166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

みずき団子作り




同じ
大きさに
丸めて
いきます。
やっぱり
お上手
ですね。



出来上がった団子をみずきにつけて
いきます。



完成しました。
さて、どこに飾ろうかな。



皆さん、とっても楽しそうに
参加されていました。


節分の目




赤鬼と青鬼が現れました。
職員が鬼に扮装して登場です。



鬼は～外！福は～うち！



皆さん、豆を投げて鬼を
やっつけましょう



鬼はもういなくなった？
ああ怖かった。

別館

高寿園

1月 新年会と団子作り

明けまして
おめでとうございます。
今年も一年
よろしくお願いします!!



おいしいなあ!!



みなさんと、歌いましょう。



上手に作りますよ。



さあ、団子を木につけますよ。

2月 節分



大きなお面とはいチーズ!!



鬼が来たよ。豆を投げましょう!!

3月 ひな祭り



お雛様と写真を撮りますよ。



お雛様とお花と
美味しい食べ物を見ながら。

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

高寿園ショートステイ

《利用者さんの作品と活動を紹介させていただきます。》

①しだれ桜 (あざふ紙)



②桜 (あざふ紙)



③ひな人形 (紙コップ)



④節分



⑤歌の会



⑥作品作り (花作り)



⑦輪投げ



《今年度も色々な作品、活動内容を紹介いたします。》

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-Mail: koujukai@cocoa.ocn.ne.jp

担当 佐々木・阿部・鈴木

はまなす

～食からの発信～



「桃の節句」「弥生の節句」ともいわれる3月3日のひな祭りは、女の子の美しい成長と幸福を願うものです。ひな祭りはもともと五節句のひとつ、「上巳の節句」でした。中国から日本に伝わり、土や紙の人形にけがれを移して水に流す「流しびな」の行事となり、貴族の子供たちの中で「ひいな遊び」というお人形遊びとなりました。これが節句となり、ひな人形を段飾りにして美しく飾って祝うようになりました。

ひな祭りにはひし餅と桃の花を添え、白酒で祝います。ひし餅はひし形になっていますが、これは心臓を表すとも、桃の葉を表すともいわれています。ひし餅の白は雪、赤は花、青は若草、黄色は紅葉を意味し、四季を表現しています。桃の花は、門に差しておくくと邪気を払うという言い伝えから、祝い花として使われるようになりました。

高寿園ではちらし寿司とさくら餅でお祝いしました。いつまでも利用者様のご健康、ご高寿、ご幸福をお祈りしています。（担当・菅原典子）



ひな祭り「桃の節句」(3/3)

みずき



医務室だより

☆食べないダイエットは大丈夫？☆

断食やファスティングなどの「食べないダイエット」は実際に行っても大丈夫なのでしょうか？

胃腸が疲れているときに、ある程度空腹の時間を設けることは大事です。毎日3食食べるのが健康的なのですが、お腹が空いていないにもかかわらず習慣的に食べるのであれば、少し何も食べない時間を設けたほうが胃腸が休まりますし、正常なバイオリズムが働きます。

ですが自己判断による長時間、または昼夜を超えての断食は低血糖や脱水の恐れがあるだけでなく、免疫力が急激に下がり感染症にかかりやすくなるので無理な断食はおすすめできません。

お勧めなのは、早めの夕食を済ませて、翌日の朝食まで何も食べない「プチ断食」。夕食後に8～12時間空けるといいでしょう。睡眠時間を含めたプチ断食は疲れた胃腸に効果的です。夕食後4時間以上たってから睡眠をとるのが良いとされているので、19時までに夕食を終え、翌朝6時以降に朝食を取れば理想的と言えます。



※新型コロナウイルスの感染拡大予防の為、特養職員のPCR検査を実施致しました。今後も感染予防に努め御利用者の健康安全に努めます。

高寿園デイサービスセンター

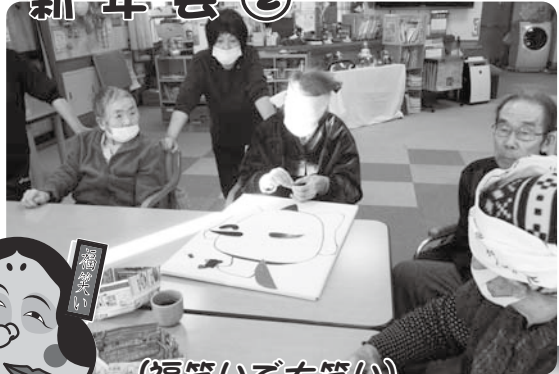
日々、少しずつ暖かくなってきていますね。利用者様、及びご家族様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。昨年度の一年間、高寿園デイサービスご利用ありがとうございます。今年度も変わらぬご愛顧宜しくお願いします。

新年会①



(新春カルタ大会、熱い戦いです。)

新年会②



(福笑いで大笑い)

カレンダー寄贈



(東京都町田市から頂きました。
10年間続けていただいています)

節分



(毎度お馴染みの鬼が襲来しました!)

筋トレ①



(ゴムバンドを使ったトレーニング)

筋トレ②



(身体の不自由な方には
個別に対応しています。)

新型コロナの影響で、午後の趣味活動が制限される中、利用者の皆様に少しでも高寿園デイサービスを楽しんでいただけるよう、職員一同、頑張っていきたいと思っています。ご意見、ご希望等ございましたら、いつでもお聞かせ下さい。



東部デイサービスセンター

今年度も世界中に蔓延している新型コロナウイルス感染症の影響を受け、感染拡大防止の観点から、事業・活動の中止及び縮小等を余儀なくされ、先行きが不透明なかでの新たなスタートとなりますが、一日も早い感染症の終息を願いますとともに、お身体をご自愛いただき、何かとご不便をお掛けする事が多々ありますが、よろしくお願いたします。

新年 虎舞



今年は利用者様が持参した虎頭で職員虎舞で厄払い。コロナにうつらず、良い年になりますように。

誕生日会



プレゼントの中身はなんだべな？



車イスを頂きました。乗り心地最高でした。大切に使用させていただきます。「でも・・・私、歩けますが！」

作品作り



なんたらこまいごと！。でも出来たら見せいいがらがんばっぺ！！

防災避難訓練



職員さん、写真なんか撮ってないで、はやくおらを一番先に逃がしてけらい。



ひな祭りもいいもんだな (^ ^)

★これからの行事予定

お花見会(DVD観賞) / 体力測定 / ボディケア / お楽しみ会 / (予定)

高田デイサービスセンター

水木団子づくり 昔を思い出して・・・みなさん、お上手でした！



節分 豆まきをして、厄払い。今年も健康に。コロナも疫病退治！！



ひな祭り きれいなお雛さまとたくましいお内裏さま。ご利益がありそうです。



年度初めのご挨拶

今年度も無事に始まりました。
令和3年度となり、人事異動 制度の改正など、センターの様相もやや変わりましたが、利用者さまの皆さんには変わりなく、そして、よりよいサービスの提供を行ってまいります。
職員一同、今年度もどうぞよろしくお願いたします。

高田デイサービスセンター一同

今月のベストショット

仲良しコンビのお二人です



在宅の笑顔をとどけます!

昨年は、コロナ緊急事態宣言の真っ只中で入学式もままならない状況でした。今年は桜満開の入学式を迎えられたことにほっとしています。年々桜の開花が早くなり、四月上旬の満開とは…ゴールデンウィークまで楽しみを取っておくことが出来なくなったことに、心寂しく感じているのは私だけでしょうか…。

さて、新年度がスタートしました。訪問の移動中車窓から見える桜の花に癒され、利用者様との会話に元気を貰いながら、訪問させて頂いております。本年度もよろしくお願ひいたします。

●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 …市地域包括支援センターまで ☎22-8671
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

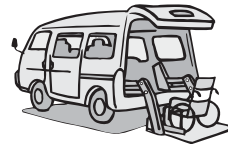
※このほか高寿園単独での配食サービスも実施しておりますのでケアマネージャーにご相談ください。

○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. 思ひ出すに
その⑩

理事長 高橋正昭



葉の木沢物語 (5)



葉の木沢は、大家族である。私が育った頃は、20名位であったが、明治、大正には、40名か50名、毎年工事があったので大工左官は弟子をつれて住み込みの仕事をしたそうで、土蔵や、来客用の別宅等の建築、そのほか仙台市より業者を呼んでの庭園整備等を行っていました。若い時、高橋病院の薬局にいたという方が気仙町に居られ、当時の高橋病院の繁栄ぶりを聞かされた事がありました。

人力車があり病院の廊下の奥に長い間、置かれておりましたが、その車夫と女中を結婚させてもいました。看護婦は気仙沼の派出所から交替で来ておりました。昭和10年代には、女中は3名おり、出身地名で、暮石あねっこ、中里あねっこ、袖野あねっこと呼んでおりました。葉の木沢最後の3名です。(暮石は、今大船渡市、中里は小友町中里、袖野は広田町の袖野地区)。

年の始めのお正月、当時は旧ですから、新暦の1月末日から2月中にまで、年によって違いました。お寺の鐘がゴーン、ゴーンと響いてきます。この鐘をきくと正月だなあと思ったものです。葉の木沢はご年始客が多く来ます。おかみの上座に教佐伯父が控え応対しておりました。台所では大鍋で甘酒をわかしており、来客があるとそれを運び接待しました。御膳には煮しめ、ナマス等が並んでおります。男は日本酒、女には甘酒を出したものであります。台所の戸を開けると、タコや鱈などがつるしてありました。3月、5月の節句までこの年始客が続いたものです。

秋になると地主である葉の木沢には、小作の皆さんが物納の粉(もみ)を運んで納めます。これを受取るのが父の仕事でした。この粉をおさめる建物が二階造りでキッチががらりと並んでおりそれに粉を納めました。正月とお盆の年2回、祖母が家族から使用人まで全員に下駄を配布します。がこれは細浦の下駄屋が納品しました。秋になると上の坊に椿の林があり、女や子供、皆で椿の実をとりにいきました。お昼が楽しみで夕方皆で吠(かます)を背負って帰って来ました。夏の夜は、蛍が飛んでおります。伯父は子供を連れて蛍かりに行きます。帰りには店で買い物、ガラガラせんべいといって三角のせんべいの中におもちゃが入っております。それを買ってくれました。(続く)

(前号、村上三吾様の氏名が誤っておりました。三吾様が正しいので、お詫びして訂正いたします。)

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

～節分の日・鬼襲来～「鬼は外!! 福は内!!」
今年も沢山なごみに福が来ますようにと
願いを込めて楽しく豆まきを行いました。



～おやつ作り～

赤・黄・緑のカラフル蒸しケーキにどら焼き!?
やっぱり手作り、あつあつ出来たては格別に美味しいね。



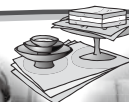
～作品作り～

2月…冬真っ只中なごみの家で
“情”が満開!! キレイ!!



～ひな祭り～

3月3日は特別な日! 雛人形を囲んで写真撮影!!
私のお内裏様はどこかしら!?



～散歩～

3月…春に近づき暖かい日もあり久しぶりに
散歩へ行きました。
「外の空気は気持ちいいねえ」



居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

みんなが笑顔で過ごせるように♪

世の中は連日「コロナ」の話題で、きれいに咲いた桜を愛でる余裕がない感じが…。これから、どんどん暖かくなりワクチンが全員に行き届くようになると、今までの自粛ムードから一変「お出かけ」したくなりますよね？そうすると、次はまた「高齢者の交通事故」の話題が出てくるのでは？と老婆心ながら申し上げさせていただくと！『運転免許証』の返納問題があります。「買い物に行けなくなる」「病院に行けなくなる」と言われると、仕事を休んでまで病院に連れて行くのは面倒だから…その辺なら大丈夫かと、つい先送りにしていませんか？自損事故で済めば、まだいいですが、近所の子供を巻き込んだら…(*_*；「返納」について、家族から言い出しにくい！説得に依じてくれない！そんな場合は、大船渡警察署：交通課で【運転適性相談】を実施しております。ご本人とご家族一緒に相談に行かれては？ただし、症状や状態によっては、主治医の診断書（自費）が必要。診断書に何千円も支払うよりは、速やかに返納して『運転経歴証明書』（免許証と同じ形状のモノ）ご自身が運転免許証を所持していたという経歴の記載されているカード。公的な身分証明書として生涯使用することができる（手数料 1,100 円+写真 1 枚）を申請することをお勧めします。この運転経歴証明書を提示することで受けられる支援は市町村により違いがあり、また、今後も支援の輪が広がっていくものなので、随時市役所へ確認することもお勧めしますが、現時点で受けられる支援をご紹介しますと！①タクシー料金 1 割引※岩手県タクシー協会加盟会社に限る。②三陸鉄道全線で料金半額。③ホームセンターサンデー購入商品の配達無料券（10 枚綴り）を進呈。④イオン店舗で購入した商品を自宅まで配達※お買い上げ 3,000 円以上毎に 1 箱無料。⑤眼鏡市場（眼鏡・サングラス・補聴器 5%割引）（眼鏡の無料洗浄・調整サービス）となっております。まだまだ恩恵は少ないようにも感じますが、交通事故の加害者・被害者となり家族に悲しい思いをさせるより、みんなが笑顔で過ごせる日々が、何よりも価値があると思います。これを機に家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

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

ひだまりの丘ササビエ付き高齢者向け住宅ほっこり家

3年目を迎えました！

※開所以来、地域の皆様方や福祉に携わる皆様方からのご支援をいただき、3年目を迎えることができました。お陰様で徐々に入居者が増え、現在ほぼ満室に近い状態になっております。これからも高齢者の皆様方が安心して、楽しく過ごせるホームの提供に努めて参りますので、よろしくお願い致します。今回は入所された皆様方のお声やご家族のお声を一部ご紹介いたします。



入居された皆様方の声

- ① 若い頃からずっと都会暮らしをしてきました。いつかは田舎に帰ろうと思っておりました。縁がありほっこり家の存在を知り入居を決めました。花鳥風月や四季の移り変わりを肌で感じ、充実した日々を送っております。スタッフや入居者に恵まれ、今後も日一日を楽しく暮らして行きたいと思えます。 Cさん
- ② 寒い冬を乗り越えて、桜の花が咲く日が待たれます。私は入居したほっこり家の生活が楽しくなりました。一つは健康づくりの百歳体操。歩行訓練。食事を美味しく食べる。自分の人生を振り返ってみんなと話す。この人はこんな人生を歩んできたのだとわかって嬉しくなります。与えられた命を一日一日大切に精一杯生きられるようにしたいと思えます。 Bさん

ご家族様の声

- ③ 入居したい、と母から言われた時はできたばかりの施設で不安でした。入居し大好きな海を眺めながら読書や編み物、皆さん方との語りや日々穏やかに過ごしている姿を見て安心しています。コロナ禍で大変な時にも拘らずいつも明るく接していただき、スタッフの方々には母も感謝の気持ちでいっぱいです。暖かくなって土いじりをしたいと、まだまだ元気です。これからもよろしく願います。 Sさん
- ④ 1人暮らしの母の冬期間の生活が心配でしたので、ケアマネージャーに相談したところ、ほっこり家を紹介されました。母と2人で見学に訪れたところ、スタッフの対応の良さや施設や環境の良さがすっかり気に入って、即入居を決めました。現在冬期間のみお世話になっておりますが、母もすっかり気に入って2度目の入居をさせて頂いております。これからもよろしく願います。 Eさん



★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3年1月・2月・3月分



御 寄 附

中田商事様・(株)ENEOS リテールサービス様・千葉剛司様・石川みとせ様・サロン MOZU の会の皆様 (廣瀧まり様・宇田八重子様・堅山清子様・船越松枝様・戸部由子様・牛島順子様・西方春枝様・四戸博子様・岡晶子様・根本敏子様・高橋章子様・福井佳世子様・塩澤淑子様・今野シズ様・荒井スミ子様)・池田良威様・斉藤歯科医院様・ASA 鶴川様・黄川田翠様・花を贈る会遠藤栄子様・高田シャープ電化センター(株)様・キラキラ井鈴木明子様・熊谷幸子様・熊谷好弘様・村上かず江様・第一生命労働組合盛岡営業職支部様

感動・感謝! です!!

※サロン MOZU の会の皆様、御協力の東京町田の皆様には、震災後 10 年間、カレンダーをはじめたくさんのご支援をいただいております。同じく、花を贈る会遠藤様からも、季節の花々や果物を 10 年間続けていただいております。ありがとうございます。

おさんぽ、高田保育所のかわいしめなさん



ボランティア・御協力・実習・体験学習・視察

なし

特別養護老人ホーム高寿園御利用者御家族様へのアンケート結果

アンケートへの御協力ありがとうございました。皆様から頂いたご意見の一部をご紹介します。

- ・いつもお世話して頂きありがとうございます。今後ともよろしく願います。
- ・新型コロナウイルスの影響で活動等が制限されている中、いろいろと考えて行動して頂いていることに感謝です。
- ・皆様のおかげで仕事ができています。ありがとうございます。
- ・職員の方々の多忙さを感じております。人員を増やしていただけるなど、心身共にゆとりあるお仕事が利用者、そして施設のためにも今以上に良い方向へと反映されると思います。期待しております。
- ・退院時に、家から持参したものと施設で用意したものが分からなくなるので、入院時の準備物はすべて家庭で用意したほうが良いのではないのでしょうか。

たくさんの温かいお言葉、貴重なご意見をいただきありがとうございました。今回は、新型コロナウイルス等感染防止対策に伴う面会制限の中でのアンケートとなり、施設での入居者様の様子が分からず回答が難しかった部分があったかと存じます。大変申し訳ございませんでした。

また、「職員の言葉遣いが悪い」、「職員が忙しそうで話し掛けられない」というご指摘を頂きました。職員一同、皆様のご意見を真摯に受け止め、今後とも、入居者様の日々がより充実したものになるよう努めてまいります。これからもどうぞよろしくお願い致します。

高寿会 職員一同

「職員動向」

(退職) 佐々木衣子施設部長・熊谷勢津子介護支援専門員
紺野幸宏相談員兼介護員・菅原典子調理員
梅澤照看護師
(就職) 小笠原絵理子介護員・熊谷好弘運転手

「東日本大震災から 10年」

3月11日、高寿会内で、震災でお亡くなりになった方々の御冥福をお祈り致しました。10年は区切りではない事、忘れてはならない事、私達ができる事は何かを改めて考える機会になりました。



桜の花には、優しい美しさの中に冬を耐え忍んできた強さがある。
いにしへの御先祖様方は、様々な疫病も自然災害も、数えきれないくらい乗り越えてきたのでしょうか。
私達にも今の世界的な苦難を乗り越えていける力があるはず・・・。
そう信じて毎日を少しでも、人にも仕事にも丁寧に生活していきたいものです。
今年度も微力ではありますが、皆様に明るい話題を提供できるよう広報委員一同頑張っ参ります。