

高寿会だより

3月23日 春の彼岸供養の様子



高寿園
デイサービスセンター
作品「立体の桜」

新年度を迎えるにあたって 施設長 黄川田 純一

平成元年度に特別養護老人ホーム高寿園並びに高寿園デイサービスセンターを開設以来38年目の春を迎えました。当初からの職員も私を含め随分少なくなりました。

この間とにかく介護保険法の開始を始めいろんなことがありましたし、多くの職員が入職、退職をいたしました。又これまでお亡くなりになった利用者、入所者も多く、毎年春と秋に近隣のご住職にお願いし、施設内で彼岸供養を執り行ってまいりました。

令和6年度末に東部指定居宅介護支援事業所を廃止したのに続き、令和7年度末には高寿園指定訪問介護事業所を廃止することといたしました。最盛期にはヘルパー職員が20名近くいて、高寿園指定訪問入浴介護事業所と併設していたこともあり、大変にぎやかな活気のある事業所でしたが時代の流れでそれまで頑張っていたてきた職員も高齢となりました。東日本大震災後も残された職員でなんとかやってきましたが、つくづく残念でなりません。新事業所に異動していただいたご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。

新年度には新しい職員を迎えますので、希望に満ちた年度になればと思います。常に新型コロナウイルス感染対策に追われているこの頃ですが、ご利用者の皆様に「利用して良かった」と言っていただけ施設になるよう、これからも精進を重ねて参りますので、皆様のご利用をお待ちしております。今後とも地域の皆様、どうぞ宜しくお願いいたします。

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字東和野67番地

2026年1月～3月号
第186号

社会福祉法人 **高 寿 会**

TEL 0192-55-3700 FAX 0192-55-3701

社会福祉法人高寿会ホームページ rikutaka-koujyukai.com/
(高寿会だよりのバックナンバーや、求人情報も掲載しておりますご検索下さい)

高寿園本館

水木団子作りの様子です。
皆さん力を入れて一生懸命に団子をこねていました。



節分では鬼に扮した職員と共に楽しむ様子が見られました。

ひな祭りではひな人形と一緒に、お内裏様とお雛様の装いで記念撮影を行いました。



高寿園別館

新年会



お酒をいただきました(((v`)))



水木団子作り



力をこめて団子をこねています！



節分

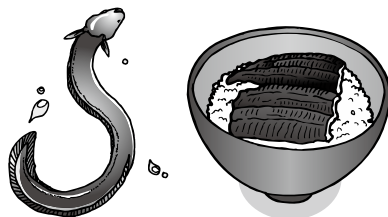
鬼は外!
福は内!!!



はまなす

天皇誕生日の行事食と 新体制について

《食からの発信》



給食サービス部では、天皇誕生日に合わせて、特別献立として「うな卵丼」を提供しました。やわらかい鰻と錦糸卵を組み合わせ、食べやすさにも配慮した一品です。甘辛いタレの香りが食欲をそそり、見た目にも彩りが良い献立となりました。鰻には、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれており、体力の維持や疲労回復

にもつながることが期待されます。ご利用者様の皆さまが黙々と箸を進め、夢中で召し上がっている姿が印象的で、久しぶりの鰻を味わっている様子がうかがえました。さて、給食サービス部には新たに職員2人が加わりました。新しい仲間を迎え、より一層連携を大切にしながら、ご利用者一人ひとりに寄り添った食事作りに取り組んでまいります。

みずき



医務室だより

☆ カテキンの効果について ☆

1. 生活習慣病や肥満の予防
2. 細菌やウイルスから体を守る
3. 血糖値の上昇を抑える
4. コレステロールを下げる
5. 虫歯や口臭の予防
6. アレルギー症状の緩和



カテキンはポリフェノールの一種で、主に緑茶の多く含まれます。カテキンがもたらす効果の例としては、次のようなものがあります。

- インフルエンザの予防
- 体脂肪の減少
- アレルギー性鼻炎の症状の緩和
- 腸内の悪玉菌の殺菌

カテキンを積極的に取り入れ、
元気に過ごしましょう！



高寿園デイサービスセンター

今年も、草花薫る春がやって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、ご利用者の皆様の「塗り絵作品」をご紹介します。高寿園デイサービスセンターでは、体操や歌など集団での活動に加え、塗り絵や脳トレなど、ご利用者様それぞれのご希望に合わせた活動をお楽しみいただいております。塗り絵には、

脳の活性化や指のリハビリなど、健康への様々な効果もあると言われております。皆様、とても集中して取り組まれています。これからも、ご利用者の皆様の充実した日々の一助となれるよう、職員一丸となって取り組んで参ります。



東部デイサービスセンター



少しずつ暖かい日が増え、送迎中に色さまざまなきれいな花やバツケを見つけ、春の訪れを感じてる今日この頃です。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、水分摂取を引き続き意識しながら体調に気をつけて過ごしましょうね。当デイサービスに新しい職員が3名増えました。新しい職員も含め、今後とも東部デイサービスをよろしく願います。



節分の日に鬼とハイ、チーズ！

福笑いに挑戦！
うまくできるかな？



高田東中学校2年生の生徒さんが来てくれました (^_^)

高田デイサービスセンター

節分とひな祭りの活動の様子

2月節分行事の様子です。
高田デイサービスの赤鬼は、圧が全くないなまけ鬼です。その姿に利用者様は笑顔で話しかけ、笑いがあふれた場でした。



仲良しご夫婦。うらやましい限り。



ほのぼのお内裏様とお雛様。



いつも優しい言葉をかけてくれる、お雛様。



在宅も笑顔もとどけます！

●高寿園指定訪問入浴介護事業所

春の息吹を感じられる季節になりました。年々桜の開花が早くなり、四月上旬の満開になりそうで…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…。

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いいたします。

高寿園指定訪問介護事業所閉鎖について

広報の冒頭でもお知らせいたしました、平成12年から長らく皆様にご利用いただいております高寿園指定訪問介護事業所を3月末で閉鎖いたしました。毎回この欄で近況をお届けしておりましたが、今後出来なくなる事が大変残念です。これまで活躍してきた職員については、法人の通所介護事業所等で引き続き勤務する職員もおりますことから、ご利用時にお目に係ることがあるかと思っております。引き続き高寿会の事業所のご利用をお願い申し上げます。

●高寿園配食サービス

○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(市役所 ☎54-2111)
1食…400円・月曜日から金曜日『夕食』をお届けします。



※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。

●高寿園移送サービス

○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ご相談下さい。



上記の実施事業所●高寿園指定訪問入浴介護事業所

☎ 54-4777

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一コマ



みんなで一緒におやつを作ろう！



獅子舞がなごみにやって来た！

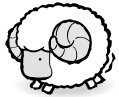


今年の干支…午だね

去年の巳です

今年の午です

来年の未です



誕生日おめでとう！
いつまでもお元気で！



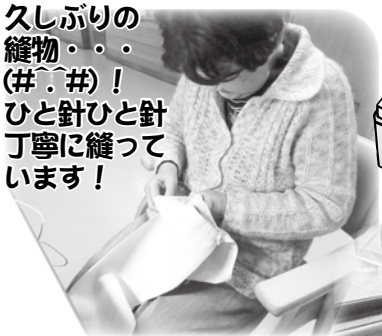
今度は鬼が現れた～!!



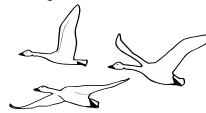
高寿園ショートステイ

★日常の活動、過ごし方を紹介します。★

久しぶりの
縫物・・・
(#.#)！
ひと針ひと針
丁寧に縫って
います！



今日はなんの本にしようかな・・・？
趣味の読書に夢中になってます(*~*)！



「良い天気だね！」
の一言から
どんどん話が
弾んでいます
(*▽*)♪!



「昨日はどんな事が
あったのかな(*~*)？」
新聞を見ながら高田の事
を日々チェックしてます！



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

担当 三嶋・人首 TEL (代)0192-55-3700 FAX 0192-55-3701

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

高寿園指定居宅介護支援事業所

健康寿命と平均自立期間の違い

日照時間が長くなり、それにつれいつの間にかいろいろな花々が咲き始めています。木々の芽吹きを感じながら楽しく通勤しています。健康寿命についてよく耳にする機会も増えています。厚生労働省の平均寿命と健康寿命の差について、「あなたは現在健康上の問題で日常生活に何か制限がありますか」と質問し算出されています。男性平均寿命 81.41 歳 ⇒ 健康寿命 72.68 歳、女性平均寿命 87.45 歳 ⇒ 健康寿命 75.38 歳。平均寿命と健康寿命の差は男性 8.73 年、女性 12.07 年となっています。その長さ不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。

国民健康保険中央会の「平均余命と自立期間の差」では 65 歳の方が要介護 2 になるまでの平均期間より算出されています。男性の自立期間は 80.0 歳、女性の自立期間は 84.3 歳で平均余命と自立期間の差は男性 1.5 年、女性 3.3 年。ある程度自分の事は自分で出来るということで、実態に近い健康寿命ではないかと思えます。自分らしい生活が続けられるよう、栄養・運動・会話を大切に 70 代、80 代を迎えましょう。

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**

ひだまりの丘ササビズ付き高齢者向け住宅ほっこり家

今年も元気な一年に 小泉権現舞様来所

1月11日地元の小泉権現舞様の一行が今年も来所、ほっこり家玄関で勇壮な舞を披露していただきました。入居者様は笛や子供たちの「じゃらかし」にあわせて踊る勇壮な権現舞に魅了されておりました。今年も入居者様皆様が健康でお過ごしいただけますように。

悪魔払いで今年も元気に!



雑木の伐採で海の眺めが戻りました

ほっこり家の南側の雑木が徐々に成長することで、令和元年の開所時は眺められていた海が殆ど見えなくなっておりました。今般、横田町の渡邊克己様のご協力により伐採作業を行って頂き、海が眺められるようになりました。入居者様にも喜んで頂いております。渡邊様大変ありがとうございました。

伐採のご協力を頂きました渡邊様



伐採によりまた太平洋の眺めが戻りました

体操やお楽しみ食事で元気に

ほっこり家では、入居者様にラジオ体操やいきいき百歳体操、かみかみ体操などを継続的に実施。また地元で採れた野菜や果物、海産物を取り入れるとともに健康に配慮したお食事とほっこり家職員によるお楽しみ夕食などお食事で元気な生活を提供させて頂いております。2月は大きなエビ天が乗った天ぷらそば、3月は焼肉定食で好評を頂きました。これからも、喜んで頂けるようご提供させて頂きます。お楽しみに!

体操で健康維持を

3月のお楽しみ食はボリューム満点の焼肉定食

お雑様に
見守られ
ながら



ほっこり家空室状況 R8.3.31 現在

居室数	東棟 10 室	西棟 10 室
空き室	2 室	1 室

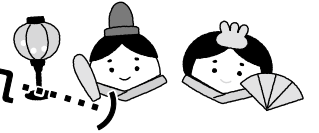
入居者募集中

＜入居できる方＞60 歳以上の高齢者 / 自立または要支援 1 ～ 2 の方及び外部介護保険サービス等の利用によりほっこり家での生活ができる方です。お困りがありましたらお気軽にご相談下さい。施設見学も随時可能です。「短期入居」についても、ご相談させていただきます。

☎ 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8年1月・2月・3月分

御 寄 附

中川ひろみ様・及川兵次様・千葉剛司様・熊谷幸子様・
(特非) 杉並介護応援団 理事長北原理良子様・(株) ENEOS フィーチャス様・村上千江様
石川みとせ様・松野まき様

ボランティア・御協力

村上千江様・渡邊克己様・和野権現舞様・小泉権現舞様・高田東中学校生徒様

実習・体験学習・視察

なし



いわて女性活躍企業等宣言をしました

高寿会では、いわて女性活躍企業等宣言をし、岩手県から認定を受けました。
当法人では、女性職員がより活躍できるような環境を整え、さらにそれを推進
するための環境整備を図ることとし、取り組んで参ります。

二十歳おめでとう

「陸前高田市二十歳の集い」が開催された1月11日、
今回二十歳を迎えた職員お二人が、振り袖姿を披露に
来園してくれました。
二十歳、本当におめでとうございます！！



職 員 動 向

(退職) 菅野眞治管理者
佐々木未雪介護員
千葉弥生介護員
金野千鶴子介護員
松田哲生活相談員

(就職) 東悠調理員
及川真弓生活支援員
吉田優子事務員



職 員 募 集

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・調理員・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。(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

新年度が始まり、新しい環境
や役割に変わった方もいらっしゃるのではないで
しょうか。期待と不安が同時に訪れる時期ですが
焦らなくても大丈夫です。最初から完璧を求めず
ぎすに、できることを少しずつ増やしていくような
感覚で良いのではないかと思います。仕事の流れ
や、どういう職員がいてどういう考えなのかを
観察しながら徐々に
慣れていきましょう。