

高寿園だより

令和元年

ひだまりの丘
サービス付き高齢者向け住宅
「ほっこり家」オープン



4月1日、ついに「ほっこり家」がオープン致しました。個室20室があり、60歳以上で自立、又は要支援の方が入所できます。スタッフが24時間常駐し守否確認や生活健康相談などを行います。だんらんできる空間を備えておりますので、やすらぎの場として守心して豊かな老後を送っていただきたいと思ひます。

2019年1月～3月号

第158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

本館新年会!!



踊って、歌って!

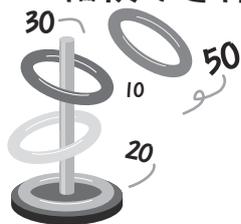


お神酒のお味は如何です?

あ〜うんめえなあ(〇^)
んだんだ



レクリエーションで
輪投げを行いました!



点数を競ったので
皆さん真剣でした



美しい
スローイングに
皆釘付けです

節分 職員が扮した鬼に豆をぶつけられるかな?

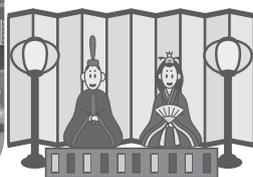


鬼は外〜

福は内〜



今年のお雛様はすんごいなあ〜



某テレビドラマの影響でおやつに
ラーメンを食べました☆ミ

別館

高寿園

別館新年会!!

新年会をみんなで集まりお祝いしました。



水木団子を皆で作って飾りました。



節分で鬼に向かって鬼は外～福は内～!!



豆まきの後の一服は甘酒です。



皆で集まり歌ったおひな様～♪。



高寿園ショートステイ

作 品 紹 介

3月のカレンダーに色ぬりをしました 



《れんげそう》



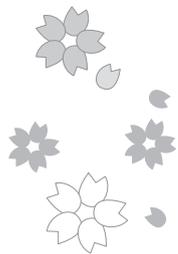
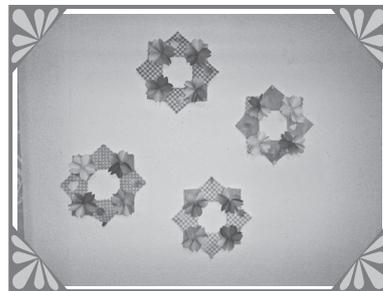
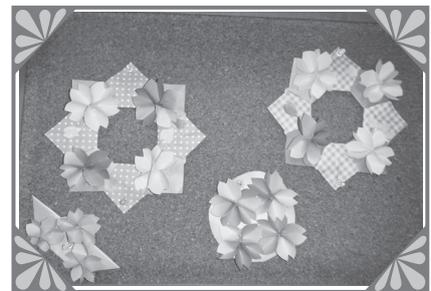
《おひなさま》



さくらの壁飾りを皆さんで一生懸命作りました



きれいに
出来た
でしょ♡



3月までショートステイで、皆様のお世話を
させて頂きました。
相談員・熊谷文宏 介護員・泉田京子
2名が、別事業所に異動となりました。
ご利用者・ご家族の皆様、ありがとうございました。

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-Mail:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp 担当 佐々木・阿部・人首

はまなす

～食からの発信～



高寿会の「地域貢献活動」がスタートしました。この活動は、高寿園仮設サポート拠点で行なってきました震災後の仮設住宅居住者への見守り、食事支援活動の継続が目的です。仮設住宅の役割も次の段階へと変化するに伴い、今年度で、7年間の仮設サポート拠点活動も終了となります。しかし陸前高田市には、高齢者の独居、老々世帯、買い物、食事に極めて困っている地域があります。仮設サポート拠点の活動が終了しても、地域への支援活動、住民への見守り、励ましを続けていく必要があります。まずは、地域の活動状況の把握を行うことから始めようと、矢作町の二又診療所に集う「二又サロン」を支援することに、取り組みました。打ち合わせし、一番ご要望のあった、昼食の提供をさせていただきました。2/26、3/26に高寿園のお弁当各25食をお届けし、両日とも大変よろこんでいただきました。担当した職員も、地域のみなさんの優しさに触れ、大変刺激になりました。当会の食を通じた取り組み、減塩、バランス食などの健康の維持への気づきとなれば、なお幸いです。この活動は、すぐに広範囲に出来るものではありませんが、試行錯誤しながら長く継続して、取り組みたいと計画しております。



2/26は野菜150g、塩分相当量2gの鮭照り焼き弁当でした！

みずき



医務室だより

☆メンタルヘルズについて☆

やっと暖かさを感じられる日が多くなりました。体調はどうでしょうか？今回はこころの健康の話です。

メンタルヘルズ=こころの健康を保ち、毎日を快適に過ごすためには、まずストレスを正しく理解することが大切です。そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。大きく分けると、

- 天候や騒音などの環境的要因
- 病気や睡眠不足などの身体的要因
- 不安や悩みなどの心理的要因
- 人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因

つまり、日常の中で起こる様々な変化=刺激が、ストレスの原因になります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい変化=刺激ですから、実はストレスの原因になります。

★ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切★

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気分が落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、その人特有のストレスサインもあるので、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。

★アタマを柔らかくしよう★

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもいいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

また、誰かに話を聞いてもらうだけでも安心感を得られ、気持ちを落ち着かせることにつながります。困ったことがあったらまずは誰かに話をしてみましょう。

高寿園デイサービスセンター

1月 虎舞と水木団子作り



さあ、がぶっとおらの頭をかじってちょうだい。



団子は、この位の固さでいいかな？
もう少し練りますかね。

2月 節分



鬼と一緒に写真撮りますよ。
はい、チーズ!!



「もう、かんべんしてください。(泣)」
鬼は降参したようです。(笑)

3月 ひな祭り



集中して完成させようとしています。
出来上がりが楽しみです。



手前のお雛様を利用者の皆様が
飾りつけをして完成させました。



少しずつ、暖かくなってきています。温度差で体調を崩さないようにお過ごし下さい。今後とも高寿園デイサービスを宜しくお願い致します。

東部デイサービスセンター

新たな年号『令和』と共に、新しい年度がスタートします。この記念すべき一年を利用者様と迎える事ができ、大変感慨深いものを感じます。

新しい年度に向けて、今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

新年会・地元権現舞



今年一年、良い事が
たくさんありますように！！

慰問・英語で遊ぼう！



英語で、ふるさとを皆さんで、
ゆっくり歌いましょう。

ひなまつり会



ひな壇の前、素敵な笑顔で
ハイ・ポーズ(^o^)

お茶会



初めてのお茶点てに、緊張
しまくり～。おいしくな～れ！

～デイサービスでの取り組み～

最近、利用者様から、足腰が弱ってきたな～との声がよく聞かれます。私たちは、そのサポートとして、利用者様一人ひとりの筋力維持を目標としたリハビリを実施することといたしました。グループに分かれて実施する事により、他者との交流やつながりを感じていただきながら、楽しく身体を動かし、自身の意欲にもつなげて行けたらと考えています。皆さん、私達と一緒に楽しさの中でリハビリを行ってみませんか？

★これからの行事予定

お花見会 / 園芸 / 体力測定 / おやつ作り / お楽しみ会 他

高田デイサービスセンター

穏やかなお正月を迎えました。



小正月にはみずき団子作りを



節分には鬼退治を！！



バレンタインのころにはお菓子作り♡



春先の体調管理について

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。在宅介護では特に体調管理に注意が必要な時期といえます。主な原因は「**自立神経のみだれ**」です。気温の寒暖差、気圧の変動などに体が対応しようとエネルギーを使います。体調の変化には食欲がなくなる、発熱、眠れない、便秘や下痢をしやすくなる、倦怠（けんたい）感、ぼんやりしている、耳鳴りやめまい、むくみ、関節や筋肉の痛みなどがあります。**特に注意して見ておきたいのは、食欲の変化です。**いつもより食事や水分の摂取量が減っているときは、気をつけて体調変化を見るようにしましょう。高齢の方は、食べられなくなるとすぐに脱水を起こして、命の危険に関わることもあります。食欲の低下に気づいたときは、かかりつけ医や訪問看護師に相談することが重要です。「なんとなく体調が悪い」ときは抵抗力も衰えているので、感染症にもかかりやすくなります。ご本人が「動くのがおっくう」「今はやりたくない」なら、休息することを優先してあげてください。

歌って桃の節句をお祝い



お雛様と記念撮影！



在宅の笑顔をとどけます!

震災から数えて9度目の春を迎えました。震災の年は、桜の花が咲いたかどうかさえ気付かないうちに時が過ぎて行ったような気がします。

訪問で市内を運転しながら、やっと高田の中心街に施設が出来、住宅や街路樹を目にする様になったことで復興が目に見える形となって来たのだということを実感しています。

今年の桜の開花は早くなりそうな気配です…お花見はどこに行こうか、お弁当はどうしようかとあれこれ考えるのも楽しいひと時ですよ。今年こそお花見の時期を逃さないようにと思うこの頃です。

本年度も始まりました。新一年生になった気持ちで明るい笑顔をお届けしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●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

☎ 54-4777 Fax 54-2955



○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

☎ 54-4777 Fax 54-2955

○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

※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。

なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所

趣味活動

水木団子・節・恵方巻き・作品作り・ひな祭りなどなど…
 たくさんの活動を行いました。
 ご利用者様方々みなさん、真剣に取り組んでおられました。



☆水木団子作り☆

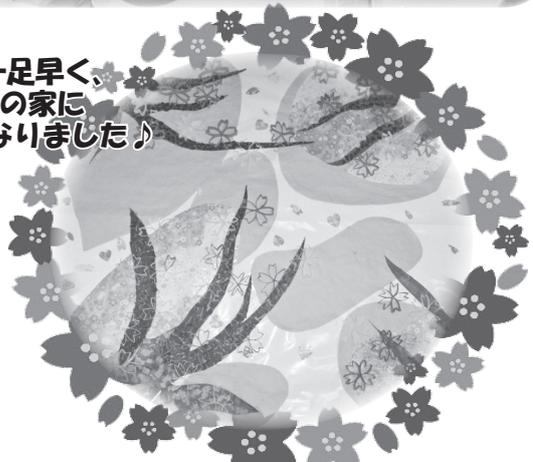
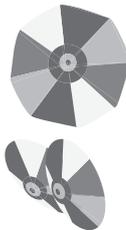


☆恵方巻き作り☆



☆作品作り☆

今年も一足早く、
 なごみの家に
 桜が満開になりました♪



ひな祭り展見学

3月10、11日にコミュニティーホールで開かれた、ひな祭り展を見学して参りました。



「昔、作ったな〜」
 などと、懐かしんで
 おられました。
 最後にスタッフの
 方々ご利用者様と
 一緒にひな祭りの
 歌を合唱されました♪
 スタッフの方々、
 ありがとうございました。



☆スタッフの方々の作品☆



☆運営推進委員会☆

今回は30年度事業報告と新規利用者と感染症について会議を行いました。感染症に対する意識の改善と対応のマニュアルの再確認がとても大切な事だと改めて考える事が出来ました。また、自己管理も必要で、水分を十分に摂取する事が必要だとの話も聞く事が出来ました。集団生活上どうしても感染が広がる可能性が高いと思われませんが、常に利用者さんの体調を見る事の重要性に気付く事が出来た会議でした。

居宅介護支援事業所

『春だからこそ』家族で考えよう！

夜はまだ肌寒く感じますが、日中はポカポカと春の陽気となりましたね♪
気温の変化に体がついて行けずに体調を崩してしまう方も多いのでは？そんな時は……
とにかく！美味しいものを食べて、ゆっくり眠る！これに限ります。

春と言えば『出会いと別れ』ですよね？最近ではテレビや雑誌などでも頻繁に有名人の
がん発表や闘病生活公開そして最期を迎え、残された家族の姿が報道されています。
少し前までは「不謹慎」とされていましたが、今は自分のため家族のために話し合い
の機会を持つことは素敵なことのように感じます。とは言え、まだまだ個人差はある
ので何気ない質問に「早く逝け！と言ってるのか？」と目くじらを立てる方もいますが
元気なうちから自分の最期について考えておくと、もしもの時に家族の負担を軽減する
ことができるのです。□に出すのが憚られる方は『終活ノート』などを活用する方法も
あります。とにかく、自分の想いを大切な人に伝えてください！恥ずかしいな直接は
嫌だと思つ時はケアマネジャーでも構いません。伝書鳩の代わりも行います！

ご家族も同様です！その人らしい素敵な人生に寄り添うために。

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



サポートセンター 高寿園



サポートセンター平成31年3月で終了しました。

ありがとうございました。

東日本大震災から丸8年が過ぎ、仮設住宅からそれぞれ転居され再び新しい地域での
生活をされている方々が多くなってきました。震災後、被災者支援と言う事で、仮設訪問、
配食サービスを行ってきましたが、サポートセンターは平成31年3月末をもって閉鎖する
事となりました。いまだに仮設住宅での生活を余儀なくされている方々がおられる中で心
苦しくもありますが、一定の役割は果たせたものと思っております。

今後もお困りごと、相談事がございましたら、いつでも高寿園に連絡頂ければ、対応は
していくつもりでおります。誰もが「ここが私の生きる場所」になるよう一日も早く仮設
を出て再出発できる事を願っております。

長い間、本当にありがとうございました。



【相談員】 熊谷 勢津子

佐々木 詠子





ふれあい・感謝 (皆様にささえられ……)

平成 31 年 1 月・2 月・3 月分

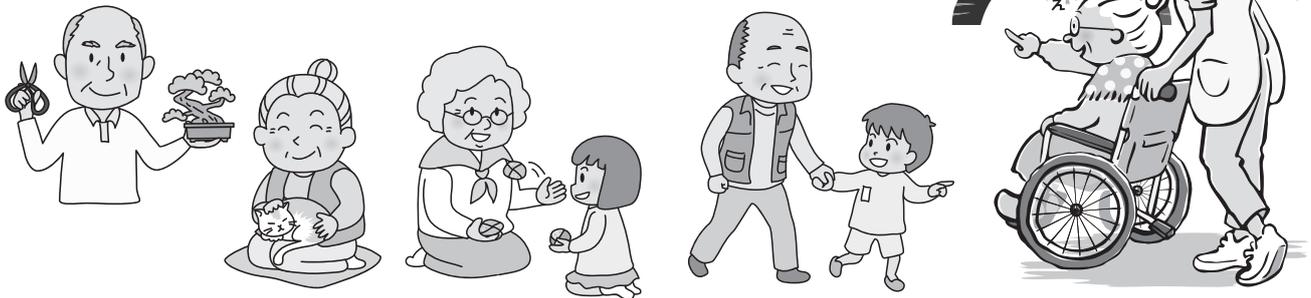


御 寄 附

SUMITA チェーンアート袖遊会 松田英明様・鶴川団地商店街の皆様・斉藤恵津子様・国士舘大学 竹村俊幸様・池田良威様・サロンMOZUの会様・熊谷幸子様・鈴木キエ子様・杉並介護者応援団 北原理良子様・千葉剛司様・東京サラヤ様・JXリテールサービス(株)様・気仙大工左官伝承館様・村上カチ工様・猿渡キミ子様・畠山秀樹様・村上優一様・花を贈る会 遠藤栄子様・越後圭子様・新沼テル子様・熊谷昌司様・本称寺様

ボランティア・御協力

黄川田翠様・古森剛様他 3 名様・あすなるホーム様



サービス付高齢者向け住宅「ほっこり家」入居者募集中!

高寿会では4月に開所いたしましたサービス付き高齢者向け住宅「ほっこり家」の入居者を募集しております。

お問合せは **ほっこり家 ☎55-1800**まで

職員動向

どきどきまでした!

(退職) 千葉しげ子事務員・佐々木卓子介護員
小松奈保子介護員・小田洋子看護師
大脇和子介護員・村上宗之介護員
蒲生絵里介介護員・村上文子介護員
熊谷質子看護師・尾崎市子看護師

(就職) 青柳久美介護員・新沼光也生活支援員
伊藤照子介護補助員

よろしくお願ひします!

「職員全体研修会」

2月26日に、特別養護老人ホームさんりくの園施設長 千田富士夫先生を講師にお招きし、「法令順守・身体拘束禁止・個人情報の保護・リスクマネジメント」と題して第4回職員全体研修会を開催いたしました。難しく盛りだくさんの内容でしたが、短い時間の中分かりやすく説明して頂き、基本の事ではあります。必要性を学ぶ事が出来ました。改めて、日々の業務の中で大切にしていかなければならないと思わせる研修でした。

職員募集

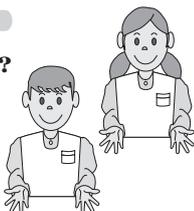
★高寿会で一緒に働いてみませんか?

☆介護員・介護補助員
・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

平成から令和へと 元号が変わります。思い起こせば、高寿会の法人設立は昭和63年、事業は平成元年から始まりました。平成の30年間は高寿会の歩みでもありました。その間、地域の皆様に支えられながらの平成でした。さあ、新しいスタートです。地域に根ざし、必要とされる高寿会として、又、初心の気持ちに返り、役職員一同頑張っ参ります。令和元年、今年の高寿園だよりもどうぞ宜しくお願い致します。