

高寿園だより

高寿園 敬老会



今年の敬老会は、新型コロナウイルスの感染予防のため、御来園の方々の人数をいつもより縮小するなどし、アットホームな雰囲気での開催となりました。

職員の踊りや高橋理事長の歌や踊り、御利用者の皆さんからの歌など、おいしいごちそうに笑顔も咲き、素敵な敬老会になりました。

今までの皆様の重ねてきた人生の重さと愛情が、私達職員にたくさんの事を教えてくれます。

2020年7月～9月号
第164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

— 敬老会 —

御長寿おめでとうございます！



たくさんの祝膳に！
いただきま〜す。たくさん食べまあよ！



きれいで おいしそうな
ごちそうであな♡



祝敬老会
あてやが！ 祝いの舞！



代表 あいさつです。
百二歳でございます！

— 夏のお楽しみ会 —



盆おどり！
やっぱり夏はこれであな！



これたぞ〜！
このあとはお楽しみ
ビールやおやつです！



ヨーヨーつり
がんばってといまあヨ



別館

高寿園

7月 音楽療法と七夕



2020/07/14 14:53

さあ、踊りっこにあわせて
うたいましょ！



2020/07/20

七夕の天気はどうか？

8月 夕涼みお楽しみ会



ヨーヨー釣れたあ！！



ヨーヨー釣ったどー！！

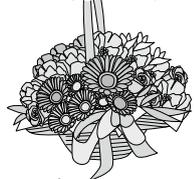
2020/08/04

9月 敬老会



2020/08/18 10:15

百歳のお2人です



2020/08/18 12:01



2020/08/18 12:01

敬老会のご馳走は
最高ですね。

米寿のお祝いです。どれにしようかな？

おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごし下さい。

高寿園ショートステイ

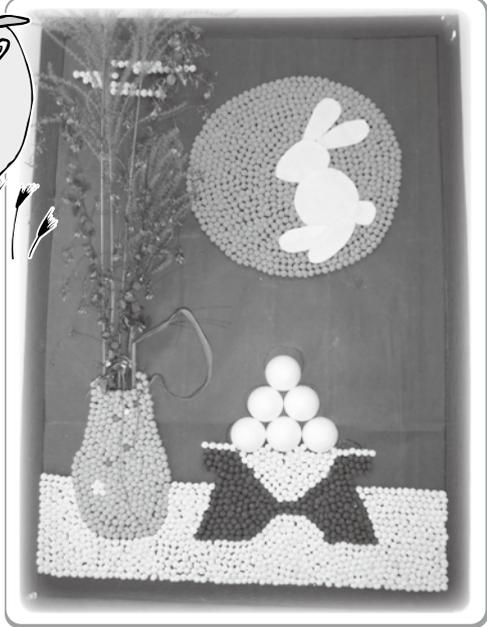
《利用者さんの作品と活動を紹介させていただきます。》

①ちねり絵アマビエ



園玄関前のアマビエちゃん

②中秋の名月



③折り紙 (傘)



④ことわざ遊び



⑤お手玉遊び



⑥毛糸をほどいています



《次回も色々な作品、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～



今年度は新型コロナウイルスの影響で、毎年たくさんのお客様に参加していただいていた夕涼み会や、来賓、ご家族の方々をお呼びしていました敬老会も規模を縮小させて開催せざるを得ませんでした。

夕涼み会は8/4にご利用者様に向けて開催されました。昔懐かしいところてんを手作りして天突きで自分たちで突いて楽しんでいただきました。

昨年好評だった敬老会のメニューはそのままに、来賓の方がいない分より丁寧に盛り付けをさせていただきました。今年は米寿を迎えられたご家族様だけの参加でしたが、今回は各デイサービスの利用者様にもお寿司を提供でき、楽しんでいただけたことがとても良かったと思います。

また、昨年から取り組んでおります地域貢献活動も7/27に再開し「二又サロン」に約50食のお弁当を提供させて頂きました。とても喜んでいただけました。1回目は新型コロナウイルスの影響で中止になりましたが次回も開催できることを願っております。

今年は様々な行事が思ったようにできませんが来年はきっとできると信じて楽しみにしててくださいね！



敬老会 (9/18)



地域貢献活動 (7/27)

みあき



医務室だより

☆ガムを噛むメリット5選☆

食の欧米化が進み、よく噛まなくても食べられるものが増え、ある研究では戦前の食事と比べて噛む回数は半分以下に減っているとのこと。

そこで活用したいのがガム！

効用① 筋肉が鍛えられる

舌を支えている首元の筋肉を使うことになり、たるみやすい首元のエクササイズになる。また胸の筋肉も連動しているため大胸筋も鍛えられます。

効用② 消化を助ける

唾液は消化酵素のひとつで、消化を助けるので胃腸の働きを良くします。食事の咀嚼では足りていなかった消化酵素を、食後のガムで補うことができます。

効用③ 噛み癖を治す

食事中に治そうと気をつけながら食べる…。よりも1日1回ガムをいつもと反対側で噛み、筋肉をリセット。ポイントは口を大きく動かし、しっかり噛むことです。

効用④ 若返り

唾液中のパロチンという唾液腺ホルモンは、若返りホルモンと呼ばれ、老化が顕著に表れる歯や髪、生殖器の機能に効果があるといわれています。

効用⑤ 認知症の予防

よく噛むと脳に行く血流量が増えます。血流量が増えると、脳機能が発達するので認知症の予防になると考えられています。

※日頃からよく噛む習慣がエイジングケアにつながります。



高寿園デイサービスセンター

朝晩、肌寒くなってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？ 季節の変わり目は心身への負担も大きいのかと思います。このような時期こそ食事に気を付けて、適度な運動や睡眠で健康管理を続けていきましょう。

おやつの時間です



(今日のおやつは枝豆です!)

短冊を付けました



(皆さんの願い事が叶いますように)

夏祭り①



(皆さんで高田音頭おどいました♪)

夏祭り②



(夏祭りの定番②ビンゴゲーム)

敬老会①



(施設長から祝辞の言葉をいただきました)

敬老会②



(利用者の方と一緒に長寿節を踊りました)

高寿園デイサービスも新型コロナ対策の為のソーシャルディスタンスの徹底及び消毒、清掃を確実に行っております。少しでも御利用者の皆様に安心、安全に過ごして頂くために、努力して参りますので、これからも変わらぬ皆様のご支援、ご愛顧をよろしくお願い致します。



東部デイサービスセンター

菊薫る候、一年のうちでもっともすがすがしい季節を迎えて日に日に衣類を足そうか引こうか迷ってしまう時期となりました。朝夕と温度差もありますので体調管理にはお互いに気をつけ引き続き新型コロナウイルスに負けないように乗り切りましょう。

防災の日☆



おれの頭みたいだな～(笑)と皆さんの笑いを誘ってました(*^_^*)

収穫祭★



東部の畑でたくさんのキュウリと
いい笑顔が取れました♡

七夕集会☆



当日は晴れてけるよーと自分のお願いよりも短冊に書いてる方多かったです(T_T)

新しい職員紹介★



大分県からきました、小林さんです(*^_^*)これから送迎等で見かけるかと思ます。お願いします。

祝☆敬老会



本日の主役さんです♡『米寿にみえな～い』とたくさんの声が聞かれました♡(^^)



『誰だかな』『意外なあの人!?!』と職員当てをしていました(*^^*) (笑)

★これからの行事予定

体力測定／クリスマス忘年会／ホテネケア／作品作り 等



高田デイサービスセンター

敬老会

コロナ禍でもゲストがたくさんいらっしゃいました!!



水戸黄門の劇もご満足いただけました!!



黄門様? と記念の握手を



◆季節の変わり目に気をつけたい生活習慣

季節の変わり目は気温差が大きく体調管理が難しい季節ですが、毎日の生活習慣を整えることで体調不良を予防・改善することができます。

・1日3食バランスよく食べる

食事は健康な体を作り、エネルギーを生み出すのに欠かせません。秋バテになると食欲がなくなることも多いですが、できるだけ1日3食決まった時間に食事をすることが大切です。お腹を冷やす冷たい食べ物や飲み物は控えめにしましょう。1食で量を食べられない場合はおやつも上手に活用して不足している栄養素を補いましょう。また、高齢になるとのどの渇きを感じにくくなっています。日中はまだまだ暑いので、脱水症状にも注意が必須です。こまめな水分補給を心がけましょう。



・適度な運動で血流アップ

ウォーキングなどの軽い運動をすることで血流がよくなり、冷えの対策になります。また、適度な運動は自律神経のバランスを調える効果も期待できます。1日20～30分程度の有酸素運動を続けると効果的です。朝夕の涼しい時間を 選んで、ウォーキングなどの軽い運動を習慣にしましょう。



・ゆっくりと入浴する

シャワーで済ませずに38度程度のぬるめのお風呂にゆっくりとつかりましょう。体を温めるとともにリラックス効果もあり、体を睡眠モードに切り替える効果があります。ぬるめのお風呂につかると副交感神経が優位になりますが、熱すぎるお風呂は交感神経を優位にするので気をつけましょう。

夏祭り(金魚すくい) 気持ちは露店!



装飾作り 旬のぶどうの飾りを皆さんでつくりました!

在宅の笑顔とどげます!

今年のお盆は、新型コロナウイルスの影響で遠方からの来客もなく静かなお盆を迎えられました。秋のお彼岸、お月見と月日の流れは早いものですね。

夏の疲れは残っていませんか? 朝晩涼しくなりましたが、夏の疲れで食欲が低下したままではないでしょうか。9~10月は食中毒の発生が多い月です。夏バテで免疫力が低下しているこの時期は、気温の変化で体調を崩しやすいことに加え、毒キノコやフグ毒などの自然毒による食中毒の発生も多いので注意が必要です。体調を崩さないよう過ごしましょう。

紅葉を楽しみながら、外での芋煮会など三密を避けながら満喫出来ればいいですね。



- 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. 思いたずかに
その⑧

理事長 高橋正昭



葉の木沢物語 (3)



祖父母(元英・ケン)には子が多い。11名で男6名、女5名だが、うち2名が夭折している。長男、宗春は医師がいやでアメリカに行き、次男、教佐が医師となり高橋病院長となった。三男、孝得は母の実家、今泉のおやしきから気仙小学校に通学しており、小友に知人は居ない。五味家に入夫。弁護士にならんと実家で勉強していた。四男は私の父、正人である。兄、教佐を助け、葉の木沢で暮し、昭和10年分家した。鉄道(大船渡線)が開通、小友駅、丸通の専務として、運送業を経営したが、経営手腕がなかったのが失敗している。五男、六弥は医師となり専門は眼科。東京で開業、妻は仙台大町の老舗横山呉服店の娘。この呉服店に末子の守衛が奉公。なぜ末子を中学校にも入れず、奉公にだしたのかこの守衛叔父はくやしかったそうで、息子は東大医学部に入学、大学教授になっている。女ではヤエが広田の国枝幸丸と結婚した。国枝は医師で産婦人科、昭和初年から、自家用車があり、おかかえ運転手も居りました。もう一人の娘、たつよは、末崎村の医師、滝田巖と結婚している。葉の木沢高橋教佐の長女照子に横田村遠山家より婿を迎えた。卓馬という。日大医学部卒、医師となるも養父とあわず独立、釜石市、小佐野で開業、大変はやっておったが五十代で他界。五男六弥は東京で開業していたが、宮城県登米町に疎開、その後、小友に帰り葉の木沢で眼科を開業しました。キリスト教徒で医業の傍ら、日曜学校を開くなど活動していた。今でも日曜学校、クリスマスに行ったと懐かしがっている人もいる。釜石から大宮と転居している。国枝家では息子、安光が医師となり高田から埼玉戸田市で開業をする。その息子は北大卒椎内の病院勤務。滝田家では巖叔父のあと息子、満が医業を継ぎ孫の有が今、気仙医師会の会長をつとめています。私の妻の叔父、上野正吉は、東京大学医学部教授(故人)です。

続く

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
流さないソーメン&バーベキュー



美味しく焼けたかな～

毎年恒例だった流しソーめんですが、今年は流さないソーめんに変更。来年こそはまた流しソーめんにしたいなあ。

七夕～短冊に願いを込めて!!



夏といえばバーベキュー!! 今年も残念ながら雨だった為室内で行いました。お肉や野菜・海鮮物と豪華な食材に舌鼓を打ちました。

七夕吹き流し～アマビエ～!!



今年も皆さんで笹に飾り付けをしました。願い事・・・叶いますように。

祝 白寿



祝 敬老

祝 米寿



白寿・米寿を迎えられた方を囲みお祝い。カラオケや踊りを披露されたり、職員による余興などで楽しい時間を過ごしました。



メニュー

- ・おふかし・澄まし汁・煮しめ
- ・厚焼き玉子・野沢菜漬け
- ・鮭・かまぼこ・ぶどう
- ・パン・みかん

皆でハイチーズ!!

新職員紹介



中村真紀です。菅野成子です。よろしくお願いします。

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♪第2弾

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

新生活様式が浸透してきましたが、どこか殺伐とした雰囲気を感じてしまいますね。

やっぱり我が家が一番！なので今回は「住み心地の良い家」第2弾として、介護保険の住宅改修の他に住環境を整備するための補助事業があるので、ご紹介しようと思います！

『陸前高田市高齢者及び障がい者にやさしい住まいづくり推進事業』

対象者：①要支援・要介護認定者 ②身体障害者手帳1級から3級までの方 ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外⇒(1)本人、本人の配偶者又は扶養義務者の前年の所得が定められている額を超える方 (2)過去に当該事業の対象となった住宅 (3)住宅の新築、増築 (4)賃貸住宅 (5)申請者と生計を同一にする世帯の構成員に係る公租公課に滞納がある場合 (6)助成の決定前に改修工事を行った場合
対象工事：前回掲載した住宅改修と同じ 補助額：対象工事に要する経費から20万円(介護保険住宅改修等給付対象分)を控除した額の2/3。ただし、千円未満は切り捨てで上限は30万円。

『陸前高田市いたわりの道整備事業』

(自宅から通院/通所に使用する道路等で、車いす等での移動に支障のある未舗装部分を舗装する工事に、補助金が交付される)

対象者：①要介護3～5までの認定を受けている方 ②身体障害者手帳1級～2級の方
補助額：工事費用の1/2(上限50万円)

このように、条件はありますが対象となる方は利用できる補助事業があるんです！

なので「ちょっと大がかりな工事になるなあ…どうしよう」とお悩みの方は、とりあえず！ケアマネに相談してみてください♪

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ズ付き高齢者向け住宅ほっこり家

前庭のコスモスも見ごろを迎え、あの記録的な酷暑だった夏も過ぎ去りすっかり秋めいてまいりました。今回は7月から9月の行事についてご紹介します。

7月「夕涼み会」

今回お楽しみ夕食会に併せて、初めて夕涼み会を開催しました。午前中から椅子やテーブルを並べ、提灯やパラソルの花も咲かせ、雰囲気のいい会場を設定したのですが、いよいよというところで雨が降り出し、残念ながら食堂での開催となりました。それでも、職員みんなでピザや味噌おにぎり、ソーメンのほか縁日で定番の焼きそば、焼き鳥などでおなか一杯になっていただき、食後にはヨーヨー釣りゲームや花火などで夏のひとときを楽しんでいただきました。

来年は盛大なお天気祭りをして前庭で開催したいと思いま～す。



8月「ほっこり家収穫祭」

収穫したキュウリ・トマト・ジャガイモなどを使って入居者の皆さんにポテトサラダやコロケを提供しました。一緒に育てた野菜ということもあり大変喜んでいただきました。素人園芸ですが皆さんの笑顔を見ると、また頑張ろうかなという気持ちになりました。



9月「ミニ敬老会」

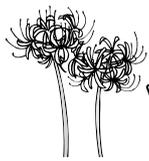
ほっこり家では24日にこれまで社会の進展に寄与された皆さんの長寿をお祝いし敬老会を開催しました。ほっこり家から記念品をお渡しし、夕食会では特製の折詰弁当を食べながらカラオケで歌ったり、談笑したりと楽しいひと時を過ごしました。いつまでもお元気でいてくださいな。



★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.....)



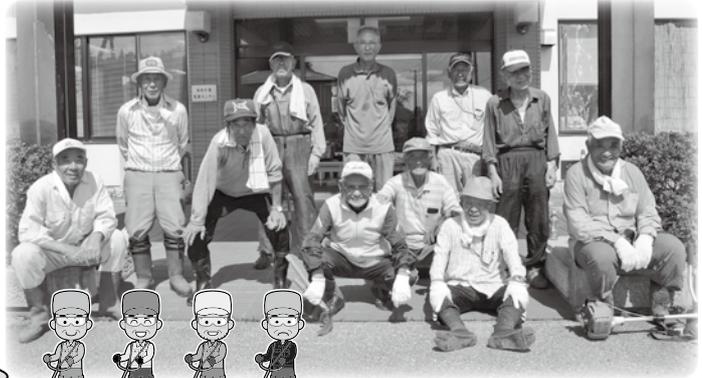
令和2年7月・8月・9月分

御寄附

泉田薫様・下和野町内会様・熊谷幸子様・高田高校 JRC 様・熊谷かほ子様・熊谷好弘様・花を贈る会遠藤栄子様・黄川田薬局様・シノザキ株式会社様・佐々木みえ子様・カネマン様・高梨キヨ子様・伊藤紀眞子様・畠山正様・小友町丁亥会様・熊谷清九郎様・石川みとせ様・越後圭子様・市社会福祉協議会様

ボランティア・御協力

佐藤寛様・菊池栄一様・小泉、長砂、八坂クラブ様・和野氷上クラブ様・シルバー人材センター様



実習・体験学習・視察

大船渡高校生徒1名・県立高田病院看護師長1名



【職員動向】

(退職) 平野麻美介護員・菊池ヤエ子介護員・佐々木里奈調理員
(就職) 森本美里介護員・小林卓介介護員・中村真紀調理員



【高寿会 評議員選任解任委員会】

菅野征一評議員が退任され、新しく藤村好博様が就任されました。
菅野様には長年、高寿会にご尽力頂きありがとうございました。



【ゴミの不法投棄】

数ヶ月前から、高寿園西側道路にゴミの不法投棄がみられます。きれいな環境であった所なのに悲しくなります。パトロール巡回箇所指定して頂きました。ゴミの不法投棄は絶対に“ダメ”です。

【感謝状】 この度、陸上自衛隊様より、即応予備自衛官の雇用と訓練召集に貢献したことに對し、感謝状をいただきました。



【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。



山が彩り、夜空の星も美しい季節になりました。いつもの季節と違うのは、新型コロナウイルスの為でしょうか.....

どこの介護事業所も試行錯誤を重ねながら感染対策を講じ、敬老会等の行事にも工夫を重ねながら懸命に運営を続けています。

在宅関係事業所も然り。御利用者の皆さんや御家族様と一緒に新しい生活のありようを模索していかなくてはなりません。

大切な人に、ゆっくり会える日が一日でも早く訪れますように。

