

# 高寿会だより



お雛様 笑顔がステキです (^^♡)



辞令交付式



満開の桜の下で♪

令和5年度の辞令交付式が行われました。

令和4年度は当法人にとって、この高寿会設立や高寿園をはじめとする各介護保険事業所を立ち上げた功労者ともいえるべき第4代前高橋正昭理事長が急逝された年でありました。亡くなられる直前までにこやかに出勤され、常にご利用者や職員に対して思いやりのある理事長でした。

特養高寿園の開設は平成元年でしたが、その時以来の職員も定年等で減少し、当時を語る機会も少なくなってきました。開設当時の措置費の時代にはもう戻らないのでしょうか、改正を重ねる介護保険制度が庶民にとって利用しにくい制度にならないようにと願っています。今年度も新型コロナウイルス対策で始まりましたが、新しい職員を迎えて職場に活気が出てきているように感じます。私自身は、新しい年度に向かって「日々精進を重ね、1日1日を大切に」と思うこの頃です。

高寿園施設長 黄川田 純 一

2023年1月～3月号  
第174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

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

祝100歳!!

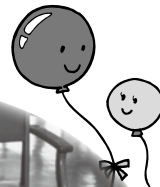
## ひな祭り



コロナ感染対策の為ひかみグループ、まつばらグループに分かれてひな祭りを行いました。



## 風船バレー



ひな祭りの後はみんなて風船バレーをして楽しみました。

# 高寿園別館

2月

1月



今年も

宜しくネ♡



兔は～そと！福はうち！



3月



祝! 100歳 \ (^o^ ) /

# はまなす

## ～食からの発信～



### <令和5年2月の残食量調査結果からの報告>

食事サービス委員会では、ホーム入所者（本館・別館）の食事の改善に取り組むために、定期的に残食量調査を実施しています。今回は2/15からの一週間にわたって、朝食・昼食・夕食について行いました。当施設では、全員に栄養ケアマネジメントを実施し、個別対応の献立となっています。主食は、ごはん、全粥、粥ゼリー、むすび食、そば、うどん、パンとさまざまに対応しています。副食の形状については、普通食が70%、食べやすくすりつぶし増粘剤で固めた形成食が30%の割合となっています。入居者全員の、喫食率も毎食を介護員が記録入力して把握しています。その状況から、ご本人に確認し、負担の無い分量を調整し、必要栄養量を高栄養食品の補食等で調整しています。

残食率の少ない献立は、下記の表のとおりです。引き続き、今後の食事提供に役立ててまいります。

|        |        |                                                     |          |
|--------|--------|-----------------------------------------------------|----------|
| 朝食ベスト1 | 2/15 水 | 麦ごはん、白菜豆腐みそ汁、炒り豆腐、キャベツ梅和え、たいみそ                      | 残食率 2.3% |
| 昼食ベスト1 | 2/17 金 | 炊き込みごはん、すまし汁、肉じゃが、酢の物、米崎りんごのコンポート                   | 残食率 3.2% |
| 夕食ベスト1 | 2/20 月 | ごはん、じゃがいものみそ汁、マカロニサラダ、しば漬け、＜選択食Aえびカツ、選択食Bたらのゆうあん焼き＞ | 残食率 4.4% |

## みおき



医務室だより

### ☆5月病とストレス☆

よく5月病という言葉を聞くとおもいます。今回は、その5月病の予防についてお話しします。5月病を予防するためには、ストレスを溜めない事が1番であり、好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることでストレスの改善につながります。

また、規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも予防に効果があります。対策として。

①今ある趣味を続けましょう。

②運動をしましょう。

\*精神的な疲労は運動で肉体的な疲労に変えられると言われています。

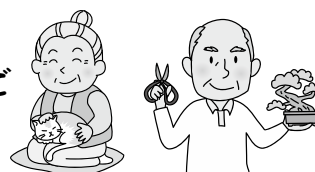
③身体のリズムを整えよう

\*パソコン・携帯・テレビのライトによって体内のリズムが崩れることがあります。

④同じ境遇の仲間を探そう。

\*環境や立場が変われば強いストレスを感じることもある。

→ 程度の差であれ、周りも同じ様なストレスを抱えているので共有してストレスを発散させましょう。



# 高寿園デイサービスセンター

## 豆まき



草花が薫る春となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？  
1枚目の写真は、節分の豆まきの様子です。  
ご利用者の皆様の視線の先に鬼がいます。  
力いっぱい投げるのかと思いきや、「鬼の正体が職員だから。」と、笑顔で優しく投げてくださいました。誰にでも温かい心に向けて下さるご利用者の皆様に、職員一同いつも助けて頂いております。  
本当にありがとうございます。



## ひな祭り



2枚目の写真は、お内裏様、お雛様と並ぶご利用者様です。お雛様も素敵ですが、やはりご利用者様の美しさには叶いません。  
これからも、ご利用者の皆様と共に笑顔で過ごしていきたいと思っております。  
今後ともよろしくお願い致します。



# 東部デイサービスセンター

2月3日の節分に豆まきを行いました。節分は「鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事」です。鬼役の職員めがけて「エイッ」と豆を投げる。昔から続けられる節目の行事は、これからも続けていきたいと思っております。

3月3日のひな祭りを前に、ひな人形を飾っている写真です。小道具が一杯で、何をどこに置くのか、これは誰に持たせるのかと、賑やかに飾り付けました。



## 節分の日の豆まきの一コマ



鬼の目ん玉 ぶっつぶせ!

## ひな人形を飾りつけています



何をどこに置くのか持たせるのか…難題

# 高田デイサービスセンター

## 高田デイに鬼が来た！

二月、今年も高田デイサービスには鬼が来所しました。みなさん手製の「あざふ玉」を持って、しっかり投げていたので、今年も一年元気に過ごせることと思います。



## ひな祭り

ひなまつり



下の写真はひな祭りの記念撮影です。お内裏様もお雛様も絵になっています。



## 在宅に笑顔をとどけます！

今年は例年よりとても早い桜の開花となり、新入学の時期にドンピシャに見事に咲き、とても良い入学式を迎えられた様でした。

テレビの天気予報などで「三寒四温」という言葉を耳にされると思います。春先のイメージが強い気がしますが、元々は中国の冬の気候で、寒い日が3日くらい続くと、その後に比較的暖かい日が4日続くという意味の言葉で、寒暖の周期を表します。

しかし、日本の冬は、3日間寒い日が続いた後に4日間暖かい日が続くという周期が現れることはほとんど無いため、日本では春先の天候を示す事が多いとの事。春先になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、低気圧が通過し寒気が流れ込んで寒くなった後、今度は高気圧に覆われて暖かくなり、周期的な気温の変化を繰り返す事が多くなります。このため、日本においての「三寒四温」という言葉は、本来使われる冬ではなく、寒暖の変化がはっきりと表れる春先に用いられるようになったとの事でした。

冬から春へと季節の変わり目で、日々の気温や体感の変化が大きく、朝晩と昼の寒暖差も大きくなる時期です。「昨日はダウンジャケットで丁度良かったのに、今日は暑すぎた」「昼間の気温に合わせたら夜すごく寒かった」との事で体調を崩さないように、日々の気温や天気をチェックして、上手に体感温度の調節をしてください。※参考文献…ウェザーニュース

### ●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

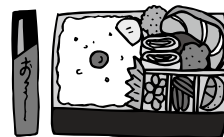
※このほか高寿園単独での配食サービスも実施しておりますのでケアマネージャーにご相談ください。

○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



# 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

今年も行って来ました♪  
「あつとだや」何をお願いしたのがは  
ひ・み・つ(\* 艸 \*)



5姉妹で  
大島へ  
ドライブ(ー)w



おら、団子作り上手だべ(ー)☆



「鬼は一外!!」「福は一内!!」  
鬼にもコロナにも負けないぞ  
(ー)w〜ピシー!ピシー!



お内裏様とお雛様〜♪  
美男美女でしょ(ー)w

# 高寿園ショートステイ

《日々の活動、過ごし方を紹介いたします。》



2023 スタートです



鬼に負けるな  
良い年になりそう!



施設自慢のお内裏様お雛様とパシャリ

<<春に起こりやすい体調不良>>

3月後半から春になるにかけて、低気圧と高気圧が交互に通過するようになります。そのため気圧の変化が目まぐるしく、自律神経が不安定になり体調不良を引き起こしてしまうことも。食事や水分の摂取量が減っている場合は、何かしらの病気が隠れている可能性があります。「栄養」「運動」「ストレス発散」「入浴」「睡眠」に気を付けて健康的に過ごしましょう。

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・伊勢・斎藤 TEL (代)0192-55-3700 FAX 0192-55-3701  
E-Mail:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp

# 居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター



## 新年度♪世の中の仕組みも新しく…?!



春たけなわのよい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？今回は、国がポイントを上乗せしてまで普及させたい『マイナンバーカード』について、お話ししたいと思います。皆さまはもうマイナンバーカード作りましたか？ポイントももらいましたか？普及率 75.4%、岩手県は 61.0%（全国 41 位）東北地方では最下位らしいです。「2 万円に釣られないぞ！」と意思をもっての未取得であれば個人の自由なので構いませんが、国の方針はノンストップでどんどん変わっていくようです。今年の 4 月から『マイナンバー保険証』を使わないと医療費がアップする！来年の秋までには現在の健康保険証を廃止し、マイナ保険証に一本化する方針を打ち出している。マイナ保険証の登録を希望しない人については、従来の健康保険証に代わるものとして「資格確認書」を発行することになっており、資格確認書の有効期限は 1 年間で、更新もできるので、今後もマイナ保険証を登録しなくても健康保険の適用は受けられる。だが、資格確認書は、原則的に必要な人が自分で申請するもので、健康保険証のように自動的に発行されるものではないとのこと。マイナンバーカードの申請をしていない人の中には、自分では手続きがままならない人が含まれている可能性があり、そうした人がマイナ保険証を登録しておらず、資格確認書の申請もできなければ、病院や診療所を利用するときに健康保険の資格確認ができず、不便を強いられてしまうこととなる。今後の流れを想像するに大変かもしれませんが「マイナンバーカード」の申請をした方がよいと思われます。

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ス付き高齢者向け住宅ほっこり家

ほっこり家はおかげさまで 4 月で開所 5 年目となりました。これからも入居者皆様が自分らしく生活できるようお手伝いをさせていただきます。

お部屋は現在空室があります。ご相談やご見学をお受けしておりますので、ご連絡下さいますようお願いいたします。



### 《備えあれば憂いなし》

3 月 23 日午前、夜間に火災が発生したことを想定して、避難訓練を実施しました。職員が全お部屋に行き、避難を呼びかけ、避難場所まで誘導させて頂きました。

皆さん落ち着いた中でも緊張感を持ちながら、訓練にご参加いただきました。実際には発生しないことを祈りつつも、「備えあれば憂いなし」と思っております。



### 《イオンと東海堂の移動販売で楽しいお買い物》



ほっこり家には移動販売が 2 年前からイオンさんと、今回新たに小友町の「東海堂」さんに来て頂いております。

「東海堂」さんは市内で昔ながらの和菓子や、洋菓子を手作りしております。「かんづき」「ゆべし」のほか洋菓子などが並べられます。

入居者様はそれぞれの移動販売車が来ると思い思いの品をカゴに入れながら楽しいひと時を過ごしております。



| ほっこり家空室状況 R5.4.1 現在 |         |         |
|---------------------|---------|---------|
| 居室数                 | 東棟 10 室 | 西棟 10 室 |
| 空き室                 | 2 室     | 2 室     |



見学や入居のご相談などお気軽にご連絡をお願いいたします。

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5年1月・2月・3月分

## 御 寄 附

熊谷幸子様・千葉剛司様・松坂岩男様・花を贈る会遠藤栄子様  
(株)ENEOS リテールサービス営業統括部様・広田歯科医院大  
和田剛史様・特定非営利活動法人杉並介護者応援団理事長  
北原理良子様・石川みとせ様・熊谷まさ子様・匿名希望者様  
上部修一様・佐々木清様・及川伸様・戸羽佐和子様

高田保育所園児さんおさんぽとお花見です。  
又来て下さいネ



## ボランティア・御協力

村上かず江様

## 実習・体験学習・視察

施設見学 1 名様

## 令和4年度社会福祉法人経営者協議会会長表彰

理事 大和田剛史様 (写真中央)→



## 永年勤続表彰

全国老人福祉施設協議会 令和4年度永年勤続表彰  
20年表彰: 菅野祐子さん・佐々木恵美さん  
15年表彰: 人首勇敏さん・廣藤広美さん



毎週御協力頂いている広田歯科医院の皆さんと

## 定例理事会・評議員会開催

令和4年度第1次補正予算、令和5年度予算・事業計画、東部指定居宅介護支援事業所運営規程及び育児・介護休業等に関する規程の改正が議案として提案され、全ての議案につきまして原案の通り承認を頂きました。

## 成人おめでとう

櫻井美南海介護員



## 職員動向 (令和5年1月~3月)

(退職) 佐々木さよ子介護員・佐々木美智子介護員・佐藤文江介護員  
加藤アツ子介護員・熊谷好弘運転手兼介護補助員  
(就職) 石川智美介護員・小鍬知子生活支援員・佐藤丞介護員



## 職員募集

高寿会で一緒に働いてみませんか  
介護員・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

山笑う季節になりました。  
各々の花がそれぞれの美しさで咲く様を、日蓮大聖人は  
「桜梅桃李」という言葉で表しています。  
人も各々、自分らしく生きる事が素晴らしい。  
高寿会も今年で35年目です。  
挨拶と笑顔が素敵な新入職員も入職しました。  
それぞれの職員が自分らしい花をさかせることが  
できますように……。  
心新たに令和5年度スタートです。(JK)

