

高寿会だより

二大行事

夏祭り



敬老会開催



今年も、木々が美しく色付く秋がやって参りました。8月に高寿園夏祭り、9月に敬老会と、二大行事を盛大に開催しました。夏祭りでは御利用者様、職員一体となって、陸前高田音頭をはじめとする伝統の踊りで盛り上がり、綿あめ、流しそうめんをはじめとするお祭り食を提供させていただき、たくさんの笑顔が見られました。敬老会では、今年もこの日を迎えられたことをお互いに喜び合い、皆で御長寿をお祝いしました。御利用者の皆様、地域の皆様が創ってきた時代があるから、今の時代があると改めて感じ、感謝と尊敬の気持ちをかみしめた1日でした。これからも宜しく願い申し上げます。御長寿、誠におめでとうございます。

2024年7月～9月号
第180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

夏祭り



夏祭りは天気にも恵まれ楽しいひとときとなりました。
焼きそば・焼き鳥・わたあめ・かき氷屋台で楽しみました。
流しそうめんも行い、今年の暑い夏に少しの涼しさを感じられたら嬉しいですね！

敬老会



9月13日 敬老会が行われました。
ご家族様にもご参加いただき開催されました。
皆さん！笑顔で楽しまれていました。料理も豪華で、踊りも披露され楽しい『宴』となりました。

高寿園別館



過ぎゆく夏を惜しみながらも... 今年の夏も暑かったですね！
でもまだ暑い！ そんな時は何と言っても

『そうめん』ですよ
皆で舌鼓を打ちました



高寿園敬老会

今年はコロナ以降では初の
全体での開催となりました。
素敵な踊りに皆さん夢中です

はまなす

敬老会のお祝い膳のご紹介

～食からの発信～



普通食



ソフト食

今年の敬老会の昼食には、行事委員、給食会議の要望を取り入れて提供させていただきました。

昨年も好評でした握り寿司、天ぷら盛り合わせ、郷土料理の煮しめ、紅白蟹なます、漬物、茶碗蒸し、お吸い物、季節のねりきり、となりました。普段の適量よりもみなさまからの要望をかなえたいと、かなり分量がおおくなりました。調理も、皆様に喜んでいただけるように、段取りを工夫して、丁寧に仕上げました。

昼食時、紅白の紐と祝掛け紙をはずされ、ふたをあけると、さらに笑顔があふれました。手をたたき、拍手される方もいらっしゃいました。全量をお召し上がりになる方も多くいらっしゃいました。

これからも、直営ならではのきめ細かい対応に努めてまいります。

みぶき



医務室だより

☆睡眠について☆

秋がやって来ました。「食欲の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」など、楽しいことの多いこの季節ですが、朝夕の気温差などから体調を崩しやすい時期でもあります。

そこで大切なのが、「良い睡眠をとること」です。今回は、睡眠の質を向上させるポイントについて紹介します。

◎睡眠の質を向上させるポイント

- ①運動を習慣的に行う。
- ②睡眠前に入浴をする。
- ③バランスの良い食事をとる。
- ④太陽の光を浴びる。
- ⑤ベッドでは眠ること以外のことはしない。

※反対に睡眠の質を低下させる要因は…

- ①極端な運動不足。
- ②眠る前の熱いお湯。
- ③寝る直前の食事。
- ④過度なアルコール摂取。
- ⑤ストレスの溜まりすぎ。
- ⑥体に合わない寝具の使用。



“良い睡眠”を心がけ、こころもからだも健やかに過ごしてまいりましょう！

高寿園デイサービスセンター

実りの秋がやって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

9月には、一年で一番大きな行事とも言える敬老会を開催し、ご利用者様、職員一体となって歌や踊りで御長寿をお祝いしました。さらに今年度は、御祝い品を複数種類ご用意し、くじ引きで選んで頂きました。皆様、御祝い品の入った袋を手に取り、「お、これは何だべ。」とわくわくした笑顔が見られました。

誠におめでとうございます。これからもお元気でお越しください(^^)



東部デイサービスセンター

「暑さ寒さも彼岸まで」と、よく聞きますが、お彼岸が過ぎたら涼しい日が増え、利用者様の「今日は寒いねえ～」の声が多くなってきました。気温に応じて衣類の調節をしたり、手洗い・うがいなどの感染対策を継続して体調管理に気をつけていきたいと思ひます。

9/16～20日は敬老会を行いました。



きゅうりの漬物を作ってます

米寿おめでとう！

敬老会で
お抹茶をたてました

高田デイサービスセンター

猛暑到来！



短い梅雨の後、例年のように猛暑がやってきました。利用者の皆さんや、職員一同、熱中症予防をしっかりと行っていた甲斐もあり、この夏は誰も熱中症にかかることなく過ごされました。



30度を超える日も多くあった為、外出を控え、センター内で過ごすことがほとんどでしたが、屋内で出来る行事やレクを数多く用意し、笑顔も多くみられています。

在宅に笑顔もとどけます！

●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

暑かった夏が終わり、もうすっかり秋。秋はいつの間にか訪れて、静かに深まっています。朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日もあり、寒暖差により体調を崩される方も見られます。室温調整を行ったり、衣類調整を行なって暑さ寒さに対応してお過ごしください。

周りを見渡すと田んぼの稲も刈り入れが進み「収穫の秋」ですね。そして、食欲の秋ですね。摂れたて旬な秋の物を食べたり、飲んだりして、元気でいろいろな秋を楽しみましょう。



●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●高寿園指定訪問介護事業所

☎ 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

ヒタ楽しみだね!

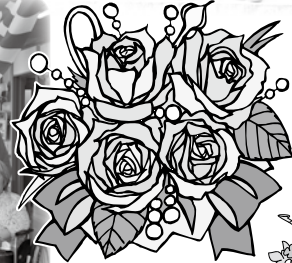
願い事が叶うといいな~



外の景色がきれいだなあ

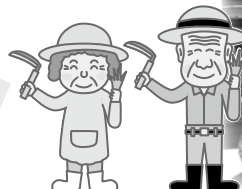


敬老おめでとうございます!!



和野氷上クラブ様 草刈奉仕
いつも大変お世話になっております。

完成を楽しみにしています



高寿園ショートステイ

《日々の活動、過ごし方をご紹介いたします。》



夏の風物詩といえば、スイカ。8.5 キロの特大スイカを皆で割って、おいしく頂きました。
※スイカの全体の90%が水分です。その為、暑い日の水分補給や熱中症予防にピッタリです。
※また含まれるカリウムが水分代謝を促して、体の浮腫み改善や血圧の改善に期待できます。

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

Eメール:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp

居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

夏の疲れにご用心 !!!

ようやく、朝晩涼しくなり「秋」らしさを感じられるようになりました、皆さまいかがお過ごしですか？猛暑・酷暑で痛めつけられた心と身体の調子は回復しましたか？実は今、「秋バテ」という言葉がよく聞かれますが…はて？「秋バテ」とは真夏の暑さに身体がついていけない夏バテとは違い、夏の疲れを引きずったまま秋を迎えて起こるのが秋バテです。秋バテを起こすと、疲れやすく倦怠感がある、肩こりや頭痛、食欲不振や胃もたれ、不眠、めまいや立ちくらみ、便秘や下痢など排便コントロール不良といった症状が見られます。また、思考力の低下や頭がぼーっとするなどの症状が出現することもあるので、認知症の症状と間違われる場合も！秋バテを放置すると免疫力が下がり、これからの時期、風邪やインフルエンザといった

感染症の流行と重なるため、夏に乱れた自律神経を回復させて体調を整えるようにしましょう。



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
東部指定居宅介護支援事業所

55-3776

56-2151

ひだまりの丘サ―ビス付き高齢者向け住宅ほっこり家



「夕涼み会」のゲームではたかたのゆめちゃんからも応援をいただきました。

今年の夏も猛暑でしたが、ほっこり家の入居者さんは、ラジオ体操などの各種運動やレクリエーション、四季折々の食材を活用した食事などで、元気にお過ごし頂いております。7月には「夕涼み会」を開催し、陸前高田市公式PRキャラクター「たかたのゆめちゃん」が特別ゲストとして参加。入居者さんとゆめちゃんと一緒に輪投げやテーブルゲームなどで楽しみました。

8月には「風船バレー大会」を開催、皆さんで輪になって、宙を舞う風船を勢いよく打ち上げておりました。皆さんの元気な声も飛び交って楽しいひと時をすごしました。

9月には「敬老会」を開催。この日は高寿会の黄川田施設長からお一人ずつ祝い品を贈呈させて頂いた後、マンドリンとギターによるミニコンサートで「上を向いて歩こう」など3曲が演奏され、癒しのひと時を過ごしました。



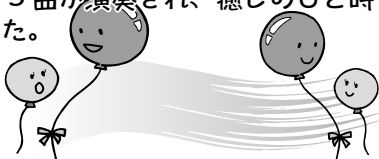
マンドリンとギターの音色に癒されたミニコンサート



皆さんの長寿をお祝いして記念撮影



次々と飛び交う風船を打ち上げながら歓声も飛び交った風船バレー



ほっこり家空室状況 R6.9.30 現在

居室数	東棟 10 室	西棟 10 室
空き室	3 室	3 室

入居者募集中

＜入居できる方＞が変わりました。（※アンダーライン部分が追加になりました）
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生活ができる方。

☎ 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6年7月・8月・9月分

御 寄 附

熊谷幸子様・熊谷サキ子様・戸羽栄子様・松坂吏妓子様・熊谷好弘様・松坂岩男様・村上正様・村上かず江様・石川みとせ様・臼井健一様・小金山忍様・松本エイ子様・菅原みやえ様・菅野悦雄様・佐々木みえ子様・松野豊様・戸羽美佐子様・花を贈る会遠藤栄子様・藤田幸男様

ボランティア・御協力

菊池榮一様・和野氷上クラブ様・高田小七夕祭り組様・下和野町内会様



高小七夕祭り組の皆様

☆素敵な七夕と元気いっぱいの笑顔を
♡ありがとうございます(^)/



下和野町内会の皆様

☆いつも御奉仕ありがとうございます。

実習・体験学習・視察

高田第一中学校生徒様・気仙職業訓練協会職業訓練校受講生様並びに御担当者様



職 員 動 向

(退職) 吉田由香理介護支援専門員
及川みゆき介護員
金野英明介護補助員
三浦ヒサ子介護員
(就職) 八巻由美看護師



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

10月には今年最大のスーパームーン・紫金山、アトラス彗星・オリオン座流星群という秋の天体ショーを見ることができました。夜空が美しい季節です。皆様も空を見上げ、ほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

今回号より、高寿会だよりのお届け方法が一部変更になりました。

今後とも宜しくお願い致します。ご意見ご感想をお待ちしております。(J・K)