

空

広報

No.40

平成19年10月25日発行

発行●育心会 広報委員会

住所／盛岡市西松園二丁目5番1号

電話 019-661-6266

FAX 019-661-6260

E-mail matuzono-heights@ikushinkai.jp

ホームページは改築中です。

もう少しお待ち下さい！

(施設長 高橋 勝彦)

鈴木さんの過ごした明治、大正、昭和、平成期。
波乱に満ちた百年の人生から、私たちは多くを学ぶ
ことができます。

先月の敬老記念式典では、みごと百歳を迎えて
くれた鈴木キヌさんに、内閣総理大臣からの賞状と記念
品が贈られました。また野原会長からも素敵なお祝
いの言葉があり、会場は祝福をこめた拍手の嵐でつづ
まれました。

今年は、豊作の年でしょうか。自然の恵みに感謝
を捧げながら、美味しい、旬の栗ごはんを皆で味わ
いました。四季折々にふれながら、日常を楽しむこ
とができるところこそ、本当に幸せなことです。

第二松園ハイツ中庭のほとりに、三本の大きな栗
の木が並んでいます。十月を迎え、緑の枝葉がたわ
わとなり、輝くばかりの大粒の栗の実が、地面にボ
トリ、ボタン、と、ころがり落ちてきました。

人生百年の偉業



写真：100歳を祝い盛大な敬老式典が開かれた。野原会長の祝辞

社会福祉法人 育心会

- 軽費老人ホームB型松園ハイツ
- 介護福祉施設 第二松園ハイツ
- 通所介護事業 第二松園ハイツデイサービスセンター
- 訪問介護事業 第二松園ハイツヘルパーステーション
- 第二松園ハイツ介護支援センター
- 第二松園ハイツ指定居宅介護支援事業所



ハロウイン



面者、必死にくり抜いこひああ。



見事完成!



秋、見つけた!!



いがから取り出しき
栗戦苦悶!

秋空のもと、敷地内にある栗の木から
学生さんと一緒に栗拾いしました。



沢山拾いました。

栗御飯いつかなる。



いたみじ取れました。



松園ハイツ(軽費老人ホーム)

デイサービスセンター



九月二十五日（火）

敬老会受賞者の方の茶
話会を行ないました。

今年は、喜寿・傘寿・

米寿・卒寿の方が表彰
されました。敬老祝い

会のときに一人ひとり

写真をとり、出来上
がった写真を額にいれ、

施設長から皆さんにプ
レゼントされました。

受賞された皆さんはど
うでも幸せそうな表情を

して、思い出の一

枚の写真になりました。



紅葉狩り

手づくり村に
行つてきました

山野が色づきはじめた十
月中旬に、紅葉狩りに出かけ
ました。

手づくり村でお買い物を
楽しんだり、南部曲がり家を
散策したり思い思いに秋の
一日を過ごしました。

車窓からの御所湖畔も最
高でした。



介護支援センターだより

今回は「**社会福祉法人等による利用者負担軽減制度**」について説明いたします。

この制度は、社会福祉法人等の介護保険サービスを対象としております。

左記の要件を満たし、盛岡市長から認定された方は、社会福祉法人等の介護保険サービス利用料（四分の一）が軽減されます。

軽減対象となる要件としては次の通りです。

生計が困難な要介護被保険者であって、



- ①年間収入が単身世帯で一五〇万円、世帯員が一人増える
「」とに五〇万円を加算した額以下である」と。
- ②預貯金等の額が単身世帯で三五〇万円、世帯員が一人増え
る「」とに一〇〇万円を加算した額以下である」と。
- ③日常生活に共する資産以外に活用できる資産がない」と。

詳細については、当法人（社会福祉法人育心会）までお問い合わせ下さい。

担当ヘルパーが訪問の際、持参いたします。



第一松園ハイツ介護支援センター

TEL 019-663-8181

ヘルパーだより



音楽に合わせて動いている
と体全体がポカポカと
暖かく、軽く感じる！



お知らせ

去る七月二十六日（木）に腰痛予防対策として講師の加藤さんをお招きして研修をおこないました。

健康を維持するためにも毎日の生活習慣に取り入れることが、大切だと感じました。

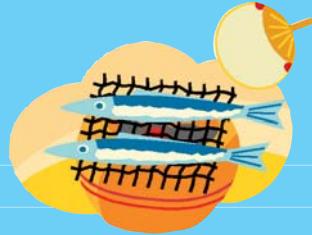


う~ん、気持ちいいかも

第一松園ハイツ訪問介護事業所

TEL 019-663-8881

看護便り



「便秘解消のコツ」

便秘には腸に何らかの目に見える病気があり、そのために便秘となる器質的便秘と、腸の働きが低下して便秘となる機能的便秘がある。

食べてから便ができるまでに 16~27 時間かかると言われ、腸で栄養分が吸収されて老廃物になり、ウンチの 75%は水分で食べ物のカスや腸内細菌は 25%だそうです。

便中の水分量や食物残渣が減れば、便の量は減り当然排便回数も減ってきます。

良い便をするためには、摂取水分量を増やし食物量と食物繊維を多く含む食品(さつまいも・セロリ・ごぼうなど)を摂り、規則正しい食生活をすること、そして

何より大切なのは便の性状をよく観察することを心がけ赤や白、黒の便であれば危険信号、くさい便は体調の悪い証拠ですので注意して下さい。

「ウンチは体調のバローメーター、体調のお便りですのでなにげないことですが普段から気をつけるよう心がけましょう。」

(介護福祉施設 看護師 川村)



給食便り



「便秘解消は食事から!」

偏った食習慣は、便秘の最大の原因です。必要なものが必要なだけ、1日の胃腸のリズムに合わせてきちんと摂るようにしましょう！

●1日3回、バランスの良い食事を摂る。

胃腸のリズムに合った食事の回数は「1日3回」。とくに朝食は、スムーズなお通じには欠かせません。動物性脂肪の摂りすぎに注意しながら、1日3食バランスよく食べましょう。

●食物繊維の多いものを食べる。

毎日の食事に、いも類などの食物繊維が豊富な食品を取り入れましょう。いも類のほか、栗、りんご、セロリ、玉ねぎなどにも食物繊維は多く効果的です。

●乳酸菌を摂る。

ビフィズス菌などの乳酸菌は、腸のはたらきを活発にしてくれる「善玉菌」です。ヨーグルトや乳酸菌飲料などを摂るように心がけましょう。

「今年はハイツの栗が大豊作！」

今号の裏表紙にある写真の通り、今年のハイツ栗は大豊作でした。入所者の方々へもハイツ栗を使った「栗ごはん」が、昨年より増して振舞われました！

10月某日の栗ごはんです。



栗は食物繊維が豊富で、今回のテーマでもある便秘解消にも役立ちます！

(介護福祉施設 管理栄養士 立柳)

平成19年度敬老会式典



オープニングは
すばらしい音色からスタート



盛大な式典と会食パーティー



総理大臣より100歳の記念



ますますお元気で暮らしましょう





すばらしい感動に
すばらしいご馳走で
さらに感激。



出張寿司屋さんと
ご長寿喫茶で大盛況



ハイツ祭



地域の皆様ようこそ!



みんなで
楽しもう

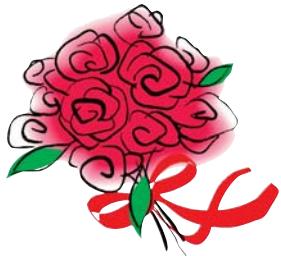
地域の皆さんと
一緒に秋を満喫
できました。



祝ご長寿

10月・11月・12月生まれの皆様です！

手踊りが大好きです。
長生きしますよ～。



藤原 ミヤ 様

音楽療法では、大きな声を
張り上げて唄っています。



篠畠 恭子 様

みなさんのおかげで、体が弱
かった自分も、こうして長生
きできて感謝しています。



持丸 ナミ 様

◆介護福祉施設

【卒寿 九十歳】

◆介護福祉施設

【古希 七十歳】

◆通所介護事業所

【米寿 八十八歳】

行事予定



●松園ハイツ

毎週月曜日 …… 血圧測定
毎週水曜日 …… 歌の会
毎週金曜日 …… 体を動かそう

<10月>

健康相談	1日
廻作り教室	2日
茶話会	5日
会長さんの畠に行こう	10日
プールで歩こう	23日
趣味を楽しむ会	30日
輪投げ大会	11日・25日

<11月>

健康相談	1日
避難訓練	5日
茶話会	6日
趣味を楽しむ会	20日
輪投げ大会	8日・15日

<12月>

健康相談	3日
避難訓練	3日
茶話会	6日
趣味を楽しむ会	20日
輪投げ大会	11日・24日

特別企画

11/14 出張ちゃんこ鍋
12/4 “清心”マンドリンコンサート

●第二松園ハイツ

<10月>

6日 音楽療法
12日 誕生会
17日 お茶を楽しむ会 リハビリ指導
21日 ハイツ祭
24日 映画会
♪ミニハイク買い物デー 3・18日



<11月>

3日 音楽療法
9日 誕生会



14日 お茶を楽しむ会

28日 映画会

♪ミニハイク買い物デー 7・21日



<12月>

1日 音楽療法
12日 お茶を楽しむ会
14日 誕生会
26日 映画会
♪ミニハイク買い物デー 5・19日

特別企画

11/14 出張ちゃんこ鍋
12/4 “清心”マンドリンコンサート

●デイサービス

<10月>

* 川柳
* 紅葉狩り
* 輪投げ
* 割り箸鉄砲作り
* 手作りおやつ（スイートポテト）



<11月>

* ゲーム大会
* 書道
* 目算ゲーム
* 創作（巨大雪だるま作り）



<12月>

* ゲーム大会
* 絵馬作り
* クリスマス会
* カルタ作り

特別企画

11/14 出張ちゃんこ鍋
12/4 “清心”マンドリンコンサート



ハイツで採れた栗と南瓜 どんな料理にしようかな

伝言板



編集後記



さわやかな秋晴れの続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？季節の移り変わりは早く、今年も残り2ヶ月となりました。

先月、育心会で行われた敬老記念式典で、特別養護老人ホームに、今年百歳を迎えた方がいました。盛大にお祝いをして、皆さんと感謝・感激・感動を共感でき、この想いを忘れずに過ごしていきたいです。

(軽費老人ホーム 角掛)



ご寄付

- * 柿崎 喜八郎 様
- * 松園中央町内会 様
- * 小笠原 サキエ 様
- * 岩渕 祐子 様
- * 加藤 貞之武 様
- * 小野 マサコ 様
- * 永塚 道夫 様
- * 岩渕 達 様
- * 和村 歌 様

ご寄贈

- * 門坂工業 様
(ペーパークラフト)
- * 阿部 順子 様
(電子ピアノ)
- * 太子食品 様
(納豆・豆腐)

友愛訪問

- * 愛育園 様
- * めぐみ幼稚園 様
- * 仙北中学校 様
- * 松園中学校 様
- * 三原 ユキ子 様

ボランティア

- * 東日本社会福祉 専門学校 様
- * 盛岡社会福祉 専門学校 様
- * 盛岡医療福祉 専門学校 様
- * 盛岡大学 様
- * 古館 育 様
- * 石井 稔 様
- * 北村 奈津子 様

平成19年7月～10月

☆ハイツ祭にご協力いただきました地域の皆さま・バザー用品提供にご協力いただきましたこともあわせて感謝申し上げます。