



第213号
令和5年10月5日

〒039-2233
上北郡おいらせ町沼端370-1
特別養護老人ホーム 百石荘



- ①サービスの質の向上を実践している
- ②職場を積極的に育成している
- ③働きやすい職場環境づくりを推進している
- ④地域と交流し、法令を守っている

10~11月行事予定

- 10月
 - ・百石幼稚園慰問
- 11月
 - ・各施設避難訓練



一部解除
面会について

各施設、しばらくの間制限しておりました面会につきまして、一部解除といたします。県外への往来、県外の方との接触があった場合も抗原検査実施は解除させていただきますが、風邪症状のある方は引き続き控えさせていただきます。なお、面会希望の際は、他の御家族様との時間の兼ね合いもございますので、予めお電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

ビデオも出来ます！

なお、ラインアプリによる御利用者様の画像・近況報告、ビデオ通話は引き続き御利用いただけます。専用のQRコードを読み取り登録が必要となりますので、御利用されている各施設にお問い合わせください。

ももいし祭り

9月16～18日に行われた、4年ぶりの百石祭りの開催は、久しぶりに町に賑わいが戻りました。奥入瀬会からも、スタッフが仮装で出場！利用者様や入居者様も外で観戦することが出来ました。



夏ぼらんていあ

気温が30℃を超える猛暑にも負けず、午後にはかき氷を食べました。元気な笑顔がたくさん見せてくれたボランティアの皆さん、暑い中ありがとうございました。



8月2日、社会福祉協議会主催児童・生徒夏ぼらんていあ体験学習がありました。4年ぶりの開催となり、おいらせ町内の小学校児童が参加。4つの施設に分かれ、施設の仕事を一緒に体験しました。

デイサービスセンター
たんぽぽ



デイサービスたんぽぽでは、9月下旬く南部町入ぶどう狩りに出掛けました。気候も涼しくなり、今年のぶどうはとつても甘く、美味しいと皆様喜ばれておりました。お土産も好評で、皆様沢山買われておりました。

デイサービスセンター
あゆみの里



9月19、25日の2日間、デイサービスあゆみの里では、敬老会を行いました。今年はパワーアップした「イサバのかつちや」が来園し、利用者様にとっても好評で喜ばれておりました。健康と長寿をお祝いし、笑顔の絶えない時間を過ごされました。

デイサービスセンター
和花



デイサービスと和花では、敬老会を行いました。かわいい獅子舞が訪れ、息の合った舞を披露してくれました。その人についた邪気を払ってくれるとのこと、頭や痛い膝などを噛んでもらうていきました。その後、職員による出し物や風船バレーなどをを行い、たくさん楽しんでお祝いしました。

有料老人ホーム
あゆみの里



9月21日敬老会を行いました。今年祝いの方は5名いらっしゃいました。皆様と童話を歌ったり、踊りをおどり、健康と長寿をお祝いました。クイズでは、昭和時代の問題を出題。「昭和45年の床屋さんの金額は？つくば万博が行われた都市は？」等々、当時の自分を思い出し、色々な話で盛り上がりしました。

有料老人ホーム
ガーデンズレイス
おいらせ



9月、デイサービスセンターガーデンズレイスおいらせにて、敬老会や秋祭りを行いました。屋台風の食べ物や遊びを準備し、雰囲気を楽しんで頂きました。輪投げや射的など昔懐かしい遊びに、皆様童心に戻り、狙って楽しんでました。的から外れても笑顔がみられ楽しんでました。



焼き鳥やチョコバナナでは、「美味しいね」と喜んで下さる方もおりました。くじ引きでの景品に一喜一憂する姿や、盆踊りでは踊りを思い出しながらそれぞれ参加されました。皆様から「楽しかったね」の声も聞かれ、入居者様、利用者様もスタッフも楽しい時間も一緒に過ごさず事が出来ました。



皆様の健康をお祈りし、今年の敬老会は幕を閉じました。



9月14日、阿光坊の郷では敬老会を行いました。久しぶりに行う大きな行事に、皆様身なりを整え、おしゃべりをしての参加。4年ぶりに百石幼稚園の子供達が、祝福に來園してくださり、入居者様も大喜びでした。スタッフによるマツケンサンバは大盛況で、アンコールが出る程。



特別養護老人ホーム
阿光坊の郷



テイサービス阿光坊の郷では、4年ぶりの開催となる、百石まつりと下田まつりへ出掛けてきました。出発前から、昔を思い出した。虎舞や流し踊り、豪華な山車の行列に、皆様の目がキラキラと輝いておりました。天気も良く、最高のお祭りでした。



テイサービスセンター
阿光坊の郷



撮影を行いました。記念品を見られました。記念品を片手に写真撮影を行いました。



百石荘では、4年ぶりの百石祭りに出場するスタッフの仮装チームと、虎舞が来園してくださいました。久しぶりの虎舞には皆様、感激されておりました。



特別養護老人ホーム
百石荘



拍手をいただき、入居者皆様から逆に元気をもらいました。



ケアハウス百石荘
ゆうゆう庵



リハビリでは、新しくペダルこぎの機器を2台導入しました。新しい機器は、実施時間や回数も表示される為、自分でこぎながら確認できるのでも好評です。



グループホームあゆみの里の畑で栽培していた野菜を収穫できました。人参や枝豆、大根など様々な野菜を収穫できました。入居者様にも作業を手伝って頂き、丁寧に土を落とすことができました！



グループホームあゆみの里では、9月22日敬老会を行いました。祝いの3名の方にお祝い品をプレゼントすると、何が入っているかわくわくすると話されておりました。また今回は、祝おやつとして皆様にグループ特製コーヒージェリーを提供、いつもより多めの生クリームを添えると、喜んで召し上がっておられました。



グループホーム
あゆみの里

認知症一口メモ No.3

～運動が認知症予防に役立つのはなぜ？～

近年、適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つことがわかってきました。運動をすると、脳の神経を成長させるタンパク質が海馬（記憶を司る部分）で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすからだと考えられています。体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化する～つまり脳と筋肉は、相互に刺激し合う重要な関係性なのです。また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要がありますが、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。

～認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要？～

認知症予防に適した運動は、散歩やウォーキングなどの有酸素運動です。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。歩く強度は「息がほとんど弾まない程度」で、まずは週に3回以上、1日30分以上歩くことから始めてみましょう。できたら1日1回以上の実践が望ましいですが、大切なのは運動の習慣を継続することです。「無理なく継続できる運動習慣」を身につけましょう。

事業所紹介

テイサービスセンター あゆみの里

〒039-2231 青森県上北郡おいらせ町東下谷地 618

テイサービスセンターあゆみの里は、地域密着型通所介護事業所で、おいらせ町在住の方が対象となっております。入浴、食事、軽体操や季節ごとの作品作り、手作りおやつ等の活動を行っています。利用者様から知恵や知識を教わりながら、一緒に時間を過ごしています。一人一人が生きがいや楽しさを感じ、安心して笑顔で過ごせるよう日々支援していきたいと思っております。

①趣味や休日の過ごし方は？
②地球最後の日、何を食べたい？

スタッフに聞きました！

小比類巻玲奈
①子供と遊ぶ(サッカー)
②ラーメン。
とんこつラーメンを食べます。

大坂千晴
①サッカー観戦(子供の試合)
②パスタを食べたい。その中でもカルボナーラ

ご相談・ご見学は

お気軽にご連絡下さい

発行 特別養護老人ホーム百石荘

電話 0178(50)101010
FAX 0178(50)101010
E-mail tanpopo@momoishiso.or.jp
http://www.momoishiso.or.jp

編集後記

各施設で行われた敬老会。昔懐かし童謡を流すと、おのずと口ずさむ光景が見られました。当時土曜日の夜に見ていた、昔話のアニメを思い出しながら、入居者様と一緒に歌いました。「故郷(ふるさと)」は定番でいつも一緒に歌いますが、日本の古き良き時代のイメージが強く、個人的にも好きな歌です。

編集 石川香織

あゆみ地域子育て支援センター紹介

子どもの笑顔は地域の宝

おいらせ町より、地域子育て支援拠点事業の指定を受け、活動を展開しています。育児に関する不安や心配事など一緒に考え、共に分かち合い楽しく子育てできるようにお手伝いします。いつでもお電話ください。

お問い合わせ
幼保連携型認定こども園
あゆみ保育園
☎0178-52-2206
受付：熊野、小向

幼保連携型認定こども園 錦ヶ丘保育園

恵山にバナナトラップをしかけて親子でカブトムシ採集をしました

広々とした季節を感じられる自然でのびのびと走り回り、どろんこ遊びをしたり、お花を摘んだりできるのも錦ヶ丘保育園ならではの特色です。

お問い合わせ
〒039-2173 青森県上北郡おいらせ町瓢 165-32
電話 0178(56)4051/FAX 0178(56)4212