

# 成寿苑だより

## 敬老会

百寿、米寿、喜寿の皆様への記念品の贈呈を行い、すべてのご利用者様のご長寿をお祝いしました。  
皆様のますますのご健康とご長寿をお祈り申し上げます。

今年は**100歳**を迎えられた方が**2名**おりました！おめでとうございます！

77歳を迎えられた  
5名の方、おめでとう  
ございます！



100歳の方が10名おりました。  
皆さん、これからもお元気にお過ごしください。  
ださね。

秋田内保育園の子供達がお祝いに来てくれました。元氣いっぱい踊りや、一緒に手をつないで歌を歌ったり、楽しいふれあいの時間でした。最後は心のこもった手作りのメッセージまで頂きましたよ。

### 成寿苑川柳倶楽部

墓参り 親の思い出 よみがえる 松  
 老夫婦 強気しているも 甘え見え 志和  
 卒寿こえ 恩師と出会い 感謝して 媳子  
 政治家が 声を張るのは 選挙のみ 紫翠  
 梅雨空に 傘を買い替え 気分晴れ 泉ほのか  
 花映える いつもの場所で 青花瓶 味玲  
 夢心地 かすむ夜空の スーパームーン 小力  
 セリの花 心豊かに 花びんへと 福秋子  
 いつもとは 違う笑顔の 夏祭り 桜香  
 おもてなし 貴方を想う ワンディッシュ 七海  
 教え子も 孫と会う日の 夏休み 楓  
 紅葉の手 先祖を偲び 手を合わす 凜

この川柳は、ご入所者様・通所リハビリテーションご利用者様・職員より投稿頂いたものです。成寿苑では、北鹿新聞の川柳コーナーに毎月投稿していただきますので、是非そちらもご覧下さい。

### その他の行事・できごと

- 大館市二次予防事業開催 (7/2~9/24)
- 古田繁敬先生による企業研修 (7/16)
- 実習生受入：弘前医療福祉大学医療技術学科 言語聴覚士専攻3年生 (7/19~9/10) : 秋田看護福祉大学看護福祉学部 福祉学科3年生 (8/22~9/13)
- 職場体験：大館国際情報学院中学校、十和田高校
- 就職体験学習：桂桜高校
- ポケットの会様 物作り
- JA カルチャーサークル様による健康体操 (8/5)
- 秋田県介護老人保健施設スポーツ交流会 バレーボール大会 (9/4)
- 防災訓練 (9/20)

今回は夜間の火災を想定した訓練を行いました。

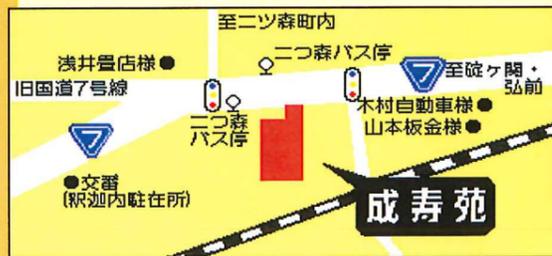
### 編集後記

10月に入り、朝晩はめっきり肌寒くなり秋が足早にやってきましたね。皆様の『〇〇の秋』といえはなんですか？スポーツ、読書、芸術、行楽、食欲・・・成寿苑では今月に紅葉ドライブを予定していますので、利用者様と紅葉を楽しんできたいと思います。皆様も体調に気をつけ秋を満喫してくださいね！

### 成寿苑各事業所ご案内

- 〒017-0012  
 秋田県大館市釈迦内字狼穴79番地  
 社会福祉法人 成寿苑  
 □介護老人保健施設 成寿苑  
 □成寿苑指定短期入所療養介護事業所 (ショートステイ)  
 □成寿苑指定訪問リハビリテーション事業所  
 電話：0186-48-4975  
 FAX：0186-45-2115  
 □成寿苑指定通所リハビリテーション事業所  
 電話：0186-48-3336  
 □成寿苑指定居宅介護支援事業所  
 電話：0186-48-4987  
 FAX：0186-45-2116  
 □成寿苑指定訪問介護事業所  
 電話：0186-57-8781  
 FAX：0186-48-2340

- 〈交通機関〉  
 ◎お車  
 ・大館市役所前から (10分)  
 ・大館駅前から (7分)  
 ・田代・比内地区から (25分)  
 ・市立総合病院から (15分)  
 ・弘前市内から (60分)  
 ◎バス  
 ・二ツ森バス停下車、徒歩で1分  
 ◎電車  
 ・JR 大館駅下車、車で7分  
 ・JR 白沢駅下車、車で5分



# 成寿苑夏祭り

7月30日、夏の恒例行事、成寿苑夏祭りが開催され、皆様のご支援、ご協力をいただき無事に終わることができました。暑さを吹き飛ばす素敵な笑顔が見られ盛大な夏祭りとなりました。ご家族の皆様、地域の皆様、ボランティアの皆様には多数お越しいただきまして誠にありがとうございました。



釈迦内小学校生徒さんによるひまわり音頭！  
皆さん手拍子で音頭をとって楽しみました！



なんと今年はダックスムーンの御二方が来てくださり生演奏を披露してくれました！  
これには皆さん、我々も興奮しました！



職員による出し物コーナーは今年もいっぱい！  
よさこいや職員同士の腕相撲大会！体力勝負に  
恒例の成寿苑謎の軍団まで！その他、骨密度  
などの測定コーナーもありましたよ。



## その他の行事紹介



大館市吹奏楽団の皆様  
美空ひばりメドレーなどを披露して頂きました。様々な楽器の生演奏とても綺麗な音色でした！



ブラウエンコールの皆様の美しい歌声が苑内に響き渡りました。一緒に赤とんぼなど合唱しましたよ！



ハラウフラハクレイの皆様  
華やかな衣装を身にまとってのフラダンス。南国ハワイの雰囲気満載でした！



神明社祭り  
山豊講の皆様、毎年ありがとうございます。踊り子さん達の可愛い姿に皆さんにっこり♪



ユニットでは神輿を担いでワッショイ、ワッショイ♪



ダンスオデッセイの皆様によるヒップホップダンス。軽快なステップでしたね。飛び入り参加の職員は若干たじたじになりながらもダンスを披露。

## ～医療・介護の広場～

ろうわんしょうこうぐん  
**老年症候群** 自分の状態を知り、自分に合った運動を見つけよう

ある程度の年齢になってから、こんなことを思うことはないでしょうか？  
「転びやすくなった」「膝が痛くて階段が辛い」「食事の時、よくむせるようになった」「物忘れが増えた」「尿もれしてしまう」・・・などなど。このような、年齢を重ねるとともに現れる変化を「老年症候群」と呼びます。このような症状への不安から家に閉じこもりがちになると、体を動かす事が少なくなってしまい、色々な活動をする能力が低下する危険性が高まります。症状に早めに気づき、対策する事が重要です。そのためには、まず『自分の状態を知ること』が始まりです。最初に書いたような症状に当てはまるものはありますか？自分に合った予防の運動を見つけるきっかけは、『日々の体の変化に目を向けること』が第一歩です。各症状で原因と予防・改善のポイントは少しずつ違います。例えば、「転びやすくなった」という症状についてです。主に原因となるのは、「バランスが悪くなっていること」「筋力が弱くなっていること」「骨が弱くなっていること」です。バランスや筋力UPには「片足立ち運動」が効果的です。ふらつく方は、台や手すりに掴まりながら行うと安全です。1分程度を目標に行ってみましょう。適した運動がわかったら、続けることが大切です。「立ったついでに」「家事のついでに」「歯みがきのついでに」など、「ながら運動」として取り入れると、徐々に習慣化して続けやすくなります。まずは「初めてみること」。一日一つからでも、コツコツ初めてみませんか？