わたぼうし

第231号
令和８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

秋祭り

９月18～21の４日間行われた百石祭り。今年も奥入瀬会より仮装チームが参加しました。今年は新スタッフも加わり、キレッキレダンスを披露。午前中は各施設で、午後から町内で披露しました。ドラエモンは大人気で皆様からたくさん声を掛けていただきました。応援ありがとうございました。





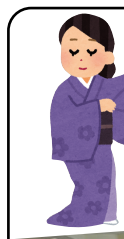
19日には虎舞の皆様が来園してくださいました。大きく開いた虎の口に噛まれ、「無病息災」の御利益をいただきました。虎舞の皆様ありがとうございました。





あざみの会

８月５日、あざみの会の皆様が来園し、唄や踊りを披露してくださいました。懐かしい唄には手拍子が聞こえてきました。一足早く夏祭りを楽しむ事ができました。あざみの会の皆様、ありがとうございました。





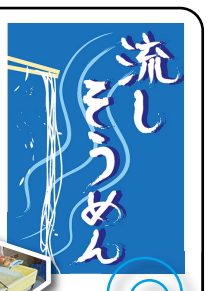




流しそうめん









8月21日、夏と言えば「流しそうめん！」という事で百石荘正面玄関にて、流しそうめんを行いました。車椅子の方も食べれるように高さを調整し、いざ開始。必死に流れてくるそうめんを箸で掴み、召し上がっておりました。

百石幼稚園児似顔絵

９月９日、ケアハウスゆうゆう庵に百石幼稚園児が似顔絵を描きに来園してくださいました。園児のかわいい画家達に、入居者様も楽しい時間を過ごすことができました。園児の皆様ありがとうございました。



祝 110歳!!

阿光坊の郷の入居者様に、今年110歳を迎えられた方がいらっしゃいます。青森県内では最高齢で、ニュースでも放送されました。食事はお肉など好き嫌いせず何でも食べます。天気が良い日は外気浴をしながら、お花を散策します。いつまでも元気で、長生きしましょうね。



青森県認証 介護サービス事業

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

行事予定

10月 October　11月 November

百石高校介護体験学習
オンブズマンさん来園

面会について 予約制

各施設の面会につきまして、一部解除と致しますが、風邪症状のある方は引き続き控えさせていただきます。面会御希望の際は、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！

ラインアプリによる御利用者様の画像・近況報告、ビデオ通話も御利用いただけます。
各施設での専用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。



有料老人ホーム あゆみの里

敬老会では、「坂道コロコロ目指せ100歳」のレクを行いました。スタッフが段ボールで作った坂道をボール落とさずゴールまで運ぶゲームで、一言も話さず全集中で頑張る入居者様もおり、ゴールに着くと大喜びされておりました。おやつは、スタッフ手作りのみたらし団子、甘い餡が大人気で完食でした。



デイサービスセンター 阿光坊の郷

９月は「敬老会」「ぶどう狩り」「祭り見学」と行事が盛り沢山でした。
あざみの会様の歌に涙したり、一緒に歌って踊って♪と楽しい時間を過ごしました。久しぶりの遠出に周りの景色を楽しみ、季節を感じながら、あま～いぶどうをお腹いっぱい食べました。また、来年も元気で来ます！と約束してきました。





ケアハウス百石荘 ゆうゆう庵

敬老会では、カラオケ大会を行いました。希望者にマイクを渡すと、得意の曲が流れます。皆様は手拍子や一緒に唄ったりと、大変盛りあがりました。手作り感謝コップと感謝状をプレゼント「こちらこそいつもありがとう」と温かい言葉もいただきました



特別養護老人ホーム 阿光坊の郷

９月15～16日南部町なかよしファームへぶどう狩りでお邪魔しました。移動時間の車中でも「何個食べれるべ」とウキウキの様子でした。一粒がぷりっとしていて大きく、とても美味しかったです。天候にも恵まれ楽しい秋のドライブになりました。



ディサービスセンター たんぽぽ

敬老会は、お洒落気分を味わっていただくため、女性の利用者様や男性の希望者の方にネイルを行いました。栗拾いゲームやカラオケ大会等、積極的に歌を楽しまれておりました。



グループホーム あゆみの里

敬老会を行いました。祝い年の方へお祝いのプレゼントを贈りました。仮装したスタッフとマツケンサンバや炭坑節を踊り皆様と一緒に楽しみました。



特別養護老人ホーム 百石荘

今年は100歳以上の方1名、百寿2名を含め祝い年の方が14名いらっしゃいました。記念品を贈呈し、ジュースで乾杯。炭坑節など一緒に踊り、皆様の健康をお祈りしました。



有料老人ホーム/ディサービス ガーデンプレイス おいらせ

9月21日敬老会を行いました。慰問のあざみの会様の歌や踊りを鑑賞され、様々な演目に立ち上がって応援される方や、涙を流す利用者様もおられました。特に「立佞武多」では会場内が一つとなり団扇を振り上げながら盛り上がっている様子でした。おやつでは1個数千円の高級カボチャを皆様で堪能し密度の濃い味に「高いだけあって甘くて美味しい」と笑顔が見られていました。利用者様のカラオケ会やスタッフの出し物にも皆様からの応援の声が聞かれ、涙あり、笑いありの楽しい敬老会になりました。



ディサービスセンター 和花

和花には傘寿・卒寿・白寿の祝い年の方が13名いらっしゃいました。最高齢の方の長寿の秘訣は「働くこと！」との事。私達スタッフも、利用者様の笑顔と安心をお守りするべく、働いて働いて働いてまいります！

皆様に手作りのポーチをプレゼントし、乾杯してお祝いしました。



認知症一口メモ No.21 運動は認知症の予防になります

運動は健康に良いということは広く知られていると思います。近年の研究から、運動は単に体に良いというだけでなく、認知機能の向上など、脳、神経系へも多様な効果をもつことが明らかになってきており、運動は脳の健康にも有益であるとわかってきています。

主な「運動で出るホルモン」とその働き



神経細胞の保護や新生、学習・記憶の向上など、脳の健康維持に重要とされています。

POINT

運動はＢＤＮＦの発生をもたらすだけでなく、実際に海馬（脳の記憶を担当する部位）容積の増大や認知機能の改善をもたらし、認知症の進行を遅らせる効果をもつことがわかっています。
つまり、運動は老化防止や脳疾患の予防・進行抑制をする薬に頼らないアプローチです。名前は覚えなくて結構です。運動すると体に良いホルモンが出ていると思えば、運動も楽しくなりそうです。

リハビリ



リハビリも兼ねて、梨狩りに出掛けました。外出し太陽の光を浴びる事で、骨が丈夫になったり、免疫力の維持に有効的です。また、梨を採るため、腕を伸ばしたり、段差のある畑を歩くことで、軽い運動も行えました。

令和8年6月から ショートステイ阿光坊 新設OPEN！

スタッフ募集！ 入居者募集！





ショートステイ阿光坊（デイサービス阿光坊隣）新設オープンしました！
20床（個室12床、4人部屋2床）で広々とした空間で過ごすことができます。

＊一緒に働きたい方＊
＊施設意見学、ご希望の方など＊
お電話お待ちしております！
☎ 0178（32）7661

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：鈴木、小向

編集後記

朝晩の涼しさ、虫たちの鳴き声の変化から秋の近づきをだんだん感じるようになりました。各施設でも扇風機を片付け、ストーブの設置場面を目にします。皆様、季節の変わり目の体調管理は大切にしましょう。

編集石川香織



～どうしよう…～ お気軽にご相談ください

- 病院退院後、介護が必要だけどどうしよう
- 家での介護が辛い…
- 外泊したいけど、介護をお願いできるかな
- 介護や認知症のことを知りたい
- 施設利用の費用って…
- 自宅でのサービスって何があるの
- なんとなく様子がおかしいけど、どこに相談すればいいか、わからない

など ちょっと聞いてみたい方でも大丈夫です。
「たんぽぽ」へ声をかけてみてください。



介護のご相談 施設のご見学は

発行 特別養護老人ホーム百石荘

電話 0178（50）1055
FAX 0178（50）1057
E-mail tanpopo@momoishiso.or.jp
http：www.momoishiso.or.jp

幼保連携型認定こども園 錦ヶ丘保育園



裏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ケ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