

望洋荘での二人目「百歳バレンザイ」

第 48 号
平成 19 年
11 月発行

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 凜

「望洋荘」を開設して、もうすぐ五年目を迎えようとするとき、入居者も落着きをみせているなか、今回、当施設二人目の目出度い百歳の賀寿を、明治四十年十一月二十四日生まれの本導マサヨ様が迎えられました。おめでとうございます。一昨年の平成一七年五月一日に最初の百歳の賀寿を山際様迎えられ、祝賀の宴を家族や入居者様とともに行われたことが、つい昨日のように思い出されます。特に昨年の十一月には入居されていた川角、大橋様のお二方が百寿を目前にして他界されていきましたので、この度の慶事はまたとない行事になりました。現在百二歳となられた山際様とともに本導様が日本一の長寿者になられん事を祈念したいものです。

本導マサヨ様は明治、大正、昭和、平成と激動の時代に、お二人の子供さんを育てられ黙々と生き抜いてきました。小柄ななかに小太りした柔和な童女のような笑顔が印象的です。お孫様も三人おられます。百歳の誕生日に設定された当日の賀寿贈呈式は、ご家族の意向に沿

いまして「望洋荘豊間ユニット」の広間で開催しました。式には本導家の皆様と入居者、職員が出席。式典では県、市などから記念品、祝い金が贈られ、ご家族、職員からは花束贈呈などあり、マサヨ様の長い人生で培ったほのぼのとした暖かい雰囲気を感じさせる式でした。その後、祝宴の会食パーティにて、本導様の入所時からの今までのスナップをビデオに作製して放映したりしました。

平成二十年に向かつて、今年お二人の百二歳、百歳の長寿者を抱えたことは、入居者さまのよき先達にもなり、私たち職員の励みになると共に、当施設の誇りでもあると思います。職員一同今までと変わらない気配りを願ひします。



本 導 マ サ ヨ 様
明治 40 年 11 月 24 日生まれ (満百歳)

「百歳おめでとうございます」豊間ユニット

十一月二四日（土）豊間ユニットに入居しております、本導マサヨ様が百歳の誕生日を迎えられました。福島県及び、いわき市の職員さんが来荘され、賀状や記念品の授与が行なわれました。

式典終了後、ご家族様や豊間ユニットの入居者の皆様に囲まれての祝宴パーティーへ移り、皆様から祝福の言葉が送られたり、ケーキを食べながら想い出話をする等々、楽しく行なわれました。



「芋煮会」全ユニット合同

十一月三日（文化の日）望洋荘正面玄関前で芋煮会を開催致しました。当日は天気にも恵まれ、青空の下、豚汁やお刺身など沢山のご馳走に入居者の皆様ご満悦でした。特に家族会より差入れ戴いた「マゲロのお刺身」は大変おしいと好評でした。また、ご家族の皆様にも多くの参加を頂き、入居者の皆様も嬉しそうでした。ご家族の皆様ご協力ありがとうございました。



「ハワイアンズ」豊間・永崎ユニット

十一月二八日（水）豊間・永崎ユニット入居者様六名、ご家族様三名でハワイアンズに出掛けました。フラダンスや展示されているハワイアンズと炭鉱の歴史などを見学したり、舞台上上がりフラダンスを踊ったり、ジュースやアイスなど食べたり、売店で買い物をしたりと、それぞれ色々な楽しみ方に満喫された様です。入居者様から「また来たいね」と意見もあり、今後も続けて行きたいと思っています。



『一口健康メモ』&『現代の養生訓』の紹介 ②

理事長が医院開業より三十年間、年二回患者さん等に宛てた『暑中見舞葉書（一口健康メモ）』と『年賀葉書（現代の養生訓）』を紹介させて頂きま

昭和五九年 年賀

正しい食事の取り方一〇ヶ条

- ① 腹八分目、ともかく食べすぎないこと。
- ② 副食から先に食べる習慣。
- ③ 規則正しい食生活。
- ④ うす味になれる。
- ⑤ 偏食はだめ。
- ⑥ 外食も計算に入れる。
- ⑦ 間食、アルコールも総カロリーのうち。
- ⑧ 野菜類はじゅうぶんに。
- ⑨ 他人の食事談には耳をかすな。
- ⑩ 糖尿病食は健康長寿食。



平成六年 年賀

家庭医を利用しよう

家庭医とは、おじいさん、おばあさんから孫に至るまで家族全員の継続的な健康管理ができる医師のことです。もしも病気になるたら適切な指示、処置の実施、ときには専門医療機関への紹介を行なえる総合診断医であることです。

— 良き家庭医になればと思います —



平成十五年 年賀

医（臨床医学）は科学に基礎を置いた

アート（優しい心を持った技術）

医学者オスラーは「医学・医療は患者とともに始まり、患者とともにあり、患者とともに終わる」と述べています。

医師は患者を診ることで、患者から病気や治療の方法を教えられているのです。当医院もホームドクターとして、患者さんとともに悩みを解決し、患者さんに信頼される診療所となれるよう、職員一同優しい心で努力していきたいと思っております。



昭和六一年 年賀

便秘を治す八ヶ条

— 大腸がん予防のために —

- ① 便意感じる様に必ず朝食を。
- ② 野菜、イモ、豆等食物繊維の摂取。
- ③ 腹筋運動を朝、夕に。
- ④ 腹式呼吸を朝、夕に。
- ⑤ 脂肪分はなるべく控える。
- ⑥ 便秘薬はゆっくり減らすこと。
- ⑦ 起床時に、水をコップ三杯飲む。
- ⑧ ストレスをかけない様にする。



平成八年 年賀

食により運命が変わる！

「一生涯の吉凶ことごとく食より起こる。恐るべきは食なり」江戸時代の観相家水野南北の言葉です。たとえ人相は吉運に恵まれても、暴飲暴食する人の人生はきわめて不安定であると論じました。また従来の宿命論を打破し運命は自ら作れると主張し、人々に生きる勇氣と希望を与えました。食事もさることながら、心の姿勢はもつと大きく運命を左右するでしょう。いつも明るく朗らかな心を保ちたいものです。



平成十四年 年賀

「一無・二少・三多」の生活

病気の予防と健康作り、健康増進を目指す上で、是非実行していただきたい生活法です。

「一無」とは、ガンや心臓病のもとになる喫煙習慣を無くす。

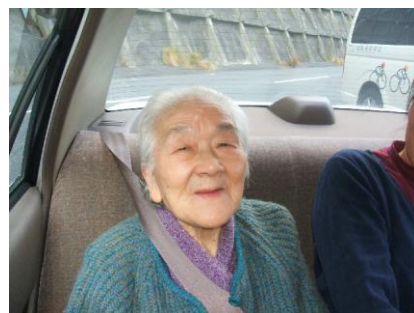
「二少」は、少食とアルコールの少飲を。

「三多」は、運動不足にならない為の多動、休息を十分という意味の多休、そしてストレスの解消をすべく、多くの人・事・物に接することのメリットを考慮しての多接のすすめです。



「暮らしの伝承郷」 勿来ユニット

十一月三〇日（金）まだ紅葉が残る秋晴れの日、勿来ユニット入居者様八名と共に、中央台にある「暮らしの伝承郷」へ出掛けました。丁度、幼稚園児の餅つきが行なわれており、ちびっこの元気な餅つきを見学出来ました。伝承郷の中には5軒の古民家があり、多くの家財道具がそのまま展示されています。納屋には、古びた農機具などがありました。馬屋や井戸など懐かしい物ばかりで、皆様、懐かしいと色々教えて下さいました。



「紅葉狩り小玉ダム」 四倉ユニット

十一月二三日（金）四倉ユニット入居者六様名と小玉ダムに紅葉狩りに出掛けました。施設から約一時間掛け小玉ダムに行ったのですが、すでに時期が遅く、赤や黄色の紅葉も斑になっていました。また気温も低く車外に出る事も出来ず、今回の紅葉狩りは、どちらかと言うとドライブと成ってしまいました。入居者様も凄く残念そうでした。来年はもっと早く出掛けたいと思います。

十二月の行事予定

- 十二月四日（火）午前十時
「豊間幼稚園お遊戯」
- 十二月七日（金）午後一時三〇分
四倉ユニット「ドライブ」暮らしの伝承郷
- 十二月十五日（土）午後二時
四倉ユニット「忘年会」
- 十二月二〇日（木）午前一〇時
「ハーモニカ演奏」キャプテン船水
- 十二月二三日（日）午前一〇時・午後二時
全ユニット「クリスマス会」

【十二月のお誕生会予定】

- 十二月十四日（金）午前十時
永崎 鈴木トミヨ様（八六歳）誕生会
- 十二月十六日（日）午前十時
薄磯 宇田 恒雄様（八五歳）誕生会
- 十二月二十日（木）午前一〇時
永崎 菊地 キヨ様（八六歳）誕生会
- 十二月二十日（木）午後二時三〇分
四倉 吉田ミツ子様（八三歳）誕生会

編集後記

『望洋荘』便り
平成十九年十一月三十日発行
発行所 いわき市

社会福祉法人 平豊間字合磯三十九番地
りんさく福祉会

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55-7373
FAX (0246) 55-7255