



あやぶ松寿苑

謹賀新年

お揃いで、すがすがしい新春をお迎えのことと存じます。本年も、地域とともに歩み、信頼される施設づくりに努力を重ねたいと存じます。なにとぞ、相変わらぬ御指導御支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和四年元旦



養護

* 歳を取れば子供と同じように職員さんに苦勞をかけるので、素直に毎日をごしていきたいと思います。今年もよろしく願います。

* 入所した時は少しの荷物だったのに、七年経った今、いろいろな物が多くなりました。来年こそは少しでも整理をしていきたい。

* 認知症にならないために、入院だけはしたくない。その為にも、もう少し体力をつけたい。

* 歳をとっているのに、皆さんにご迷惑かけずに毎日元気に生きていきたい。

* 元気で過ごせるように願っています。

* 友達と仲良く出来て元気でいれるのが一番です。

* 身体がしんどい時がたびたびあるので、楽になりますように。

令和4年の目標を聞かせてください！



- * いつも本を読んでいるので、今年もたくさん読みたい。
 - * 夫婦仲良く元気で過ごせませう。
 - * みんなで仲良く楽しく生活が出来ますように。
 - * いろいろな事をしていきたいと思っています。
 - * 人と話すのが苦手なので、話せるように頑張りたい。
 - * 転倒に気をつけて過ごしたい。
- ### 特養
- * 1年間元気で松寿苑で過ごします。
 - * 健康。病気を予防する。
 - * 元気で気張って歩く。ひとりで歩けるようになりたい。
 - * みんな仲良く。家族が仲良く健康であらう。
 - * 子供にたくさん会えること。
 - * 元気で100歳を迎えたい。
 - * 病気がこれ以上悪くならないように。一日一日を楽しく過ごします。
 - * 元気で幸せに暮らせます。
- ### ケアハウスマオーターヒルズ松寿
- * のんびりと穏やかに暮らしたい。
 - * 娘たちと旅行に行きたい。足がまだ動かない...
 - * 誰とでも挨拶をする。
 - * 健康でいること。それ以外ない。
- ### 第2特養
- * 100歳になるので、もうありません(笑)

- * 元気に過ごすごです。
 - * 歳がいつとるで、ないなあ。
 - * お父ちゃんにいつはい会うこと。
 - * 元気に過ごしたい。平和と健康を祈る。
 - * ねっからないなく(笑)。考えたらあるかもしれないけど、考えるのが邪魔くないなあ。
 - * 迷惑を掛けない様に過ごす。
 - * 病気をしないように気を付ける。
 - * 他人に迷惑をかけないようにしたい。
 - * 動けることは嬉しく勿体ない。
 - * 健康で一年を明るく過ごしたい。
 - * 元気が一番。
 - * 飛行機に乗って外国に行ってみよう。
 - * 健康で笑って楽しく過ごしたい。
 - * 良い一年であるように健康に気を付ける。
 - * ココナの収束を願う。
- ### ケアハウスマオーターヒルズのやま
- * ココナが終わって外出したい。
 - * タイエット。
 - * 娘と外出しておいしいもん食べたい。
 - * 早起きと健康手帳を持って元気でおりませう。
 - * 足に負担がかからないように押し車をしよう。
 - * おいしいもんを食べる。
 - * このまま病気になるように頑張る。
 - * 迷惑をかけない。
 - * 怪我なく健康です。
 - * 今年は頑張るって体を動かすようにする。
 - * ココナにならないように気を付ける。
 - * 毎日を元気に過ごす。
- ### グループホームたのやま
- * 元気で過ごしたい。
 - * 良い年にしたい。
 - * 明るく笑う一年にしたい。
 - * 元気でおいしい物をたくさん食べる。

フォト&スクラップ

令和4年1月

やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物 (鶴屋老人ホーム松寿苑)

－ 特定施設ケアハウスたのやま －

トビックス

「雪かき」

年末年始はたくさん雪が降りました。元旦、ご利用者が「あんまり雪が積もつとるし、ちょっと雪かきしよと思うんじゃがよろしいか」と声をかけてくれました。お願いすると早速して下さり、30分ほどで綺麗に道を空けてくれました。こちらのご利用者は3月で95歳になられます。

ご利用者の優しいお気持ちと力強いパワーを感じほっこりしました。



－ 養 護 －

トビックス

「オリジナル手作りかるた」



先日、綾部高校の生徒さんから頂いた手作りかるたで遊びました。文章やイラスト全てが生徒さんのオリジナルで、ユーモアのある内容もたくさんです。かるたを探す眼差しは、みなさん真剣そのもの。多少のお手付きは愛嬌、笑い声が絶えない、にぎやかな時間を過ごすことができました。



－ グループホームたのやま －

トビックス

「1月2日、書き初め」

1月2日に書き初めをしました。

「そんなん普段書いてへんのに難しいわな」「子供の頃は頑張って書いたけどな…」

皆さん最初は、気があまり進まない様子でしたが、筆を持たれると表情が変わり、集中して取り組まれました。納得がいくまで頑張って書かれました。

－ 特 養 －

トビックス

「クリスマス会」

24日にクリスマス会を行いました。昨年はコロナの影響でケーキとプレゼントのみの寂しい会になりましたが、今年はサンタクロースの衣装を着てみなさんと歌を歌いました。

職員のギターと鈴、カスタネットの演奏に合わせて2曲演奏しましたが、アンコールのお声が多く計4曲を歌いました。その後はケーキの登場に歓声上がり、とても楽しい会となりました。



－ ケアハウスウォーターヒルズ松寿 －

トビックス

「恒例のテーブルゲーム」

1月2日、午後より食堂で毎年恒例のテーブルゲームを行ないました。

花札やカルタ・オセロにトランプなど準備し、各テーブルで遊ぶ内容を決めてもらいました。

「パスは2回まで?」「3回にしよう」「あー札が悪い。あかん。」「(ババ)があっちに行った!」などどのテーブルも話が盛り上がっていました。

例年よりも多くの利用者が参加され、楽しい時間を過ごされました。

「今年はみんなでどこかに出かけたい」「またご飯たべにいきたいなあー」と話も出ており、希望を叶えられる年になりますように…。



高齢者福祉に関する
問題でお悩みの方
お気軽にご相談下
さい

綾部デイサービスセンター

発行所
綾部市田野町田野山2-169
第2松寿苑内
あんしん介護の窓口
TEL 42-0130
FAX 42-1610
令和4年1月15日発行

ワンポイント 介護

胃腸はお元気ですか？

お正月の御馳走を頂いて良い新年をお迎えと思いますが、胃腸はお元気ですか？

胃腸は免疫力と深い関係があり、身体全体の調子を司る大事な器官です。

～あなたは、どのタイプですか～

Aタイプ：ストレスや食生活の乱れによって胃腸症状が起こる場合

- ・胃の辺りの張り感・肌荒れ・肩こり・イライラ
- ・抑うつ気分・食欲の異常・普段よりも甘味を欲する

Bタイプ：加齢に伴う変化により、胃腸症状が起こる場合

- ・若い頃よりも食事が減った・無理がきかなくなった
- ・揚げ物などの油料理が以前ほど食べられない・胸やけ
- ・肉や魚よりもあっさりしたものを好む

Cタイプ：生まれつき胃腸虚弱な体質の場合

- ・胃もたれしやすい・疲れやすい・風邪をひきやすい
- ・冷え症・太れない・冷飲食が苦手
- ・便通異常がある(便秘や下痢)

胃腸機能が低下すると全身に栄養が巡らなくなり、肌荒れや疲れ、冷えが出るなど、一見、胃腸とは無関係に思える症状も出ます。

今日から実行 できること

- ①腹八分目を守る
- ②食事中はリラックスして楽しく食べる
- ③睡眠も大切
- ④胃腸が弱っている時は、脂っこい物、甘い物、生肉、冷たい物、辛い物をできるだけ避ける。(消化に良い山芋、ナツメ、生姜、かぼちゃ、豆腐、温野菜がおすすです)

養命酒製造株式会社 元気通信 引用

新年あけましておめでとうございます。



年末は大雪の影響で、お休みや時間短縮でご迷惑おかけしました。

新しい年が始まり、デイサービスでは、正月飾りやお花でご利用者をお出迎えています。

そのお花は、年末にご利用者と一緒に行けたお花です。今回はフィリピンからの技能実習生の2人にも参加してもらいました。初めは見ておられるだけのご利用者も生け始めると「この花はこっちが良い」「もう少し短くしたらどうかな」と次々にアドバイスしてくださり、とてもにぎやかで楽しい時間でした。



お昼からはすごろく等正月らしいレクで正月気分を味わって頂いています。

季節ごとに飾りや遊びを工夫し、楽しい時間を過ごしていただけるようにスタッフ一同とりくんで参りますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。



認知症

あんしんサポート

相談窓口

認知症に関する不安や悩み、介護の方法などのご相談に、個別に丁寧に対応しますので、お気軽にお尋ねください。

相談日時 月～金曜日 10:00～16:00

グループホームたのやま
綾部市田野町田野山2番地183

0773-40-1237

小規模多機能そらいる
綾部市上杉町花ノ木2番地3

0773-44-8100

にしゃた松寿苑
綾部市岡安町大道16番地

0773-44-8007

相談日時については、ご都合に合わせて調整いたします。
いつでも、お電話してください。

ふくしのえき広小路ご利用について、遠慮なくお尋ね下さい。

また、介護予防以外でご利用の場合も、ご相談ください。

第2松寿苑

43-1123

綾部市老人介護支援センター

42-0130

(☎0120-50-1698)



◎「ふくしのえき広小路」「デイサービスセンター」等、体験利用を希望される場合も、遠慮なく上記のTELにご相談ください。



スタッフやOBの協力で
7対を各事業所に。

元旦の祝膳です。
レストランスタッフの
手づくりで。



楽しく
健康づくりがしたい！
をお手伝いします。

健康体操トレーナー
こばやし☆ひろこ

「健康づくりがしたいけど続かない」という話をよく聞きます。なぜ？ズバリ楽しくないからです！
今回、ワクワクできる健康づくりの体験会をご提案します。お申し込みは不要で65歳以上の方ならどなたでも
ご参加できます。送迎が必要な場合は下記までご連絡ください。自宅までお迎えにまいります。

開催日

- *西八田地区 1月17日(月)、19日(水) 午後1時～3時 にしや松寿苑 (co-da)
- *東八田地区 1月24日(月)、26日(水) 午後1時～3時 東八田公民館
- *物部地区 1月20日(木)、21日(金) 午後1時～3時 物部公民館
- *志賀郷地区 1月27日(木)、28日(金) 午後1時～3時 志賀郷公民館
- *吉美地区 2月2日(水)、3日(木) 午後1時～3時 吉美公民館
- *綾部地区 2月7日(月)、9日(水) 午後1時～3時 宮代コミュニティセンター

参加無料

社会福祉法人 松寿苑
介護予防・健康交流のコミュニティスペース&cafe co-da
TEL 0773-44-8007
メール sjn27@mail.ayabe-shoujuen

おすすめ献立

材料(4人分)



みぞれ汁

大根 400g、お餅(焼く)4個、しいたけ 4枚、
大根の葉 少々、柚子 少々、片栗粉 大さじ2/3

A (だし汁 2と1/2カップ
塩 小じ1/2
淡口醤油 大さじ1
みりん 小さじ1)

作り方

- ①大根はすりおろし、ザルにあげ、水気をきる。しいたけはせん切り。
- ②鍋にだし汁を入れて切ったしいたけを入れ煮立ったらAで調味する。
片栗粉は同量の水で溶き入れる。沸騰したらすりおろした大根を
いれる。
- ③椀に焼いたお餅を入れ②のだしを入れ、茹でた大根葉と柚子をあ
しらう。

介護なんでも相談

令和4年2月 4日(金) 午前10時～12時
18日(金) 午前10時～12時

会場 綾部市広小路1丁目5-1 (ふくしのえき広小路) ●介護支援専門員等がいますので、
遠慮なくお尋ねください
【問い合わせ】0773-43-1123(松寿苑)

ありがとうございました。

令和3年12月8日～令和4年1月5日

法人本部

(敬称略)

(寄附) 柏原・森脇・岩藤 十万円
味方町 宮川 昭代 五万円

(寄贈) 綾部高校東分校 クリスマスマスケーキ
小畑町 久馬 誠 寄せ植え(松竹梅)

一市民 シルバー人材センター 折紙細工
一市民 柚子 8kg

高齢者支援センター(中上林)

(寄附) 親族一同 四方 三万円

(寄贈) 一市民 大根50kg、ねぎ500g
一市民 みかん 2・5kg

(ご奉仕) 五津合町 野勢 照男 門松づくり
五津合町 福井 哲夫 門松づくり

【お詫び】前号にお名前の誤りがありましたのでお詫びして訂正します。
(正) 口上林 高橋公一様 花植え、原木しいたけ

