



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ やすらぎ通り 令和4年2月



▲ 今月の掲示物（ケアハウスウォーターヒルズ松寿）

* ひばりちゃんの「東京キッド」の歌に、チョコレートを歌うところがあり、チョコレートとは、どんな食べ物かと気になっていた。知らなかつた。病気した時、チョコレートを買つてもらつて嬉しかつた。

* 20歳の時、人に「チョコレートや」とも目につく。

* ミルクの板チョコの味が、とてもおいしかつた。買い物に行くと、今まで目につく。

* ひばりちゃんの「東京キッド」の歌に、チョコレートを歌うところがあり、チョコレートとは、どんな食べ物かと気になっていた。知らなかつた。病気した時、チョコレートを買つてもらつて嬉しかつた。

* 昔はチョコレートは上等のおやつやつたで中々親に買つてもいえなかつた。お祭りの時に買つてもいえるか病気のお見舞いに使えた。「食べたい」つ

* 子供の頃食べた。兄弟8人で一枚の板チョコレートを分けて食べる事もあつた。一人分は少ないけどおいしかつた。

* 兄弟が多くて特別な時にしか食べさせてもらえんかった。

* 子供の頃に一回だけ買つてもらつた。レートはとてもおいしかつた。

* ついでかいしいものがあるんか?」と思いつた。

* 就職して自分のお金で買つたチョコレートはとてもおいしかつた。

* 大人になってからしか食べた事ないわ。

* 親に言つたら「お前らが食べるやつやない」と叱られたくらい。

* 子供の頃は食べたことがない。高級品も何も知らないんだ。

* 子供の頃食べた。兄弟8人で一枚の板チョコレートを分けて食べる事もあつた。一人分は少ないけどおいしかつた。

* チョコレートは好き。バレンタインにも好きな子にチョコをあげたよ。

* チョコレートは好き。バレンタインに、チョコレートを渡した。喜んでくれていたと思う。

* バレンタインデーの日に、おじ2人にはなかつたけど、仕事して働きだししてないけど(笑)

* 昔はチョコレートみたいな高価な物はなかつたけど、仕事して働きだししてこんなおいしい物始めて食べたり感動した。

* チョコレートを渡したりとかもなかつたし、もううつという事もなかつた。チョコレートは、甘くておいしかつた。私が小さい時にはチョコレートはなかつた。いつからあつたかも覚えてないけどチョコレートは大好き。いいチョコレートが大好きや。

昔食べたチョコレートの思い出を聞かせてください！

養
護

ともらつた。その時は、苦かつて、おいしいと思わなかつたが、今は大好きです。

* 昭和30年頃に、板チョコが駄菓子屋に出だしたと思っている。自分は、まだ、食べたことがなかつた。

* 板チョコで、茶色いパッケージで、中には割れ目があつた。食べたら、苦が甘い思い出がある。

* コマーシャルで、「チョコッコレート、チョコッコレート、チョコッコレート」は明治の歌が良くなつた。

* 16歳の時、姉が映画に連れて行つてくれた。それが、初めてチョコレートでおいしかつた。今だに、その時のチョコレートの味が忘れられない。アメリカ兵に、チョコレートのかけらをもらつて食べ、おいしかつた思い出がある。

* コマーシャルで、「チョコッコレート、チョコッコレート、チョコッコレート」は明治の歌が良くなつた。

LINEで相談! 福祉の仕事のいろいろ



QRコードを読み取って

LINEで気軽に仕事の相談ができます!

松寿苑「福祉のお仕事」相談窓口の大島です。

松寿苑でのお仕事のことでも気軽に聞いてくださいね!
人事担当者には言えないこと、聞けないようなぶっちゃけトークもどうぞ!



松寿苑「福祉のお仕事」相談窓口 直通電話

080-8346-8052

どんな仕事をするの? お給料はどれくらい?

働きやすい職場なの?

資格がないけど働けるの? スキルアップできるの?

福利厚生、人材育成、ワークライフバランス…

お仕事のこと何でもご相談ください!



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2月15日発行

ワンポイント 介護

足裏(足底)の筋肉を「鍛える」、 「ほぐす」で足の不調を防ぎましょう

足裏は建物でいうと基礎(土台)の部分であり、その土台がしっかりしていないともろく崩れてしまうことになります。足の筋肉もその状況と似ています。

足の筋肉が弱くなると困るのが「足部の変形」。足部の変形は膝や股関節、骨盤、背骨にまで影響します。

足裏の筋肉を鍛えて、柔らかくすること

- ①血液循環を改善し、血流アップし冷えやむくみが解消
- ②立っている姿勢や運動時のフォームが改善しやすく、骨盤、下半身の安定につながる。
- ③足部のアーチ(土踏まず)を維持し、補強して障害を予防。
偏平足 外反母趾 内反小趾 開張足 足底腱膜炎など
- ④転倒予防

足裏の筋肉を鍛えるトレーニング

- ①つま先立ち運動
- ②タオル引き寄せ(床にタオルを敷き、足の指を使ってタオルを引き寄せる)
- ③足指じゃんけん(足の指でグー、チョキ、パー)

足裏の筋肉をほぐす

- ①足裏のストレッチ(足指を全部つかんで、優しく反らせる)
- ②小さなゴムボール等を使って、足の裏でいろんな方向に転がす
- ③青竹踏み



足裏を鍛えることで、転倒を防ぎ少しでも長く自分の足で歩き、楽しい毎日が送れるようにほんの少しだけ、頑張ってみませんか。

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でご相談ください。

雪の季節の送迎・レクリエーション等



今年の冬は例年になく降雪が多いですね。デイサービスはご利用者宅までお迎えに参りますが、雪の日は路面状況の悪化や交通の渋滞で、予定通りのお迎えが難しい事が生じます(それを思えば、豪雪地帯や渋滞が日常的な都心部は大変なのでしょうね)。

そのような日は、事前に各ご家庭に遅延が生じる恐れがあるようお伝えします。寒い季節は(悪天候に限らず)温かいお部屋でゆっくりとお待ちくださるよう、お願ひします。

そして2月といえば節分ですね。デイサービスでも節分にまつわるレクリエーションを行いました。まず「節分ボーリング」。鬼の顔を書いたペットボトルを、サイコロで選んだ6種類のボールで倒すボーリングです。そして「節分射的」。祭り屋台の射的の節分バージョンで、鬼の顔を書いた風船を、玩具の銃(吸盤付き)で打ちます。

ボーリングは、デイでは色々な形で度々行っていますが、射的は特に女性の方は未経験の方が多いようでした。しかし軽い風船は一度に多く倒れ、初めての射的体験を楽しんでもらえた様子でした。

これからも季節・行事に応じたレクリエーションを行いたいと思います。



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ろ
綾部市上杉町花ノ木2番地3

0773-44-8100

にしやた松寿苑
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。

ホームページ
アドレス

<http://www.asjn.jp>

あやべ松寿苑

令和4年2月15日発行

第443号

綾部市田野町田野山
老人ホーム 松寿苑
編集委員会発行

地域のみなさまと共に




SHO JUEN

社会福祉法人

松寿苑

理念

人類愛善

~ひとりひとりを大切に~

運営方針(4つの視点)

【人材の視点】 【業務プロセスの視点】 【ご利用者の視点】 【財務の視点】

行動規範 社会福祉法人「アクションプラン2025」(全国社会福祉法人経営者協議会)

I 経営に対する基本姿勢

1.経営者としての役割 2.組織統治(ガバナンス)の強化 3.全社で安心・安全の創設基盤の確立 4.コンプライアンス(法令遵守)の強化

II 支援に対する基本姿勢

5.人権の尊重 6.包括的支援の充実・展開 7.サービスの質の向上 8.安心・安全の環境整備

III 地域社会に対する基本姿勢

9.地域共生社会の推進 10.信頼と協力を得るための積極的なPR

IV 福祉人材に対する基本姿勢

11.中長期的な人材育成の構築 12.人材の採用に向けた制度の強化 13.人材の定着に向けた制度の強化 14.人材の育成に向けた制度の強化

ホームページアドレス <https://ayabe-shojuen.com>

フェイスブックページ <https://www.facebook.com/asjn.jp>

令和4年テーマ

想像力 & 創造力

~ワクワクをアップデートする~

Smileリクルーティングプロジェクト「ミライエ」

社会福祉法人 松寿苑

「テーマ」を柱として次年度事業計画を作成し、
実践につなげていきます

おすすめ献立



水菜のツナサラダ

材料(4人分)

芽ひじき(乾物)10g、水菜3株、
ツナ缶小1缶(80g)

A(マヨネーズ 大さじ4
酢、淡口醤油 各小さじ2

作り方 ①ひじきは水でもどし、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、粗熱をとって絞る。水菜は4cm長さに切る。ツナは缶汁をかる。

②ボウルに①のひじき、ツナ、水菜を入れてAを入れて和える。

ありがとうございました。

令和4年1月6日～2月7日

法人本部 (寄附) 一市民 紙パンツ



感染
予防

新型コロナウイルス

(「綾部市からのお知らせ」より抜粋)

〈感染防止の3つの基本〉

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をするときは、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。