



あやべ松寿苑

第16回成光苑研究発表会で 理事長賞を受賞！

小規模特養おかやす

「ごちゃまぜ共生社会実現への挑戦！」をテーマに研究発表をしました。高齢者の社会的孤立の解消やコロナ禍における地域づくり等の内容を発表しました。

これから社会福祉法人の役割は地域と伴走しながら、様々な地域の課題と向き合うことが使命であると考えています。コロナ禍だからこそ出来る活動をスタッフで具現化しながらチャレンジしていきたいです！

想像性 & 創造性～ワクワクをアップデートしよう！～



「四月」印象に残つている出来事を教えて下さい

養護

* 子供の時から4月は楽しみだった。

私の誕生日は昭和天皇と同じ4月29日。学校は休みで、お姉ちゃん達とよもぎを摘み、お母さんにあんこ入りのお餅を作つもらつた。今でもスーパーに行くといつ買つてしまいります。そして

□にほうばれば母の顔が浮かびます。

* 4月に松寿苑へお世話になつた。今年で2年になる。何事もなく過ごせたので、これからもこのままお世話になります。若い頃から花に興味を持たなかつたけど、苑にきて玄関のまわりに沢山の桜が満開になるのを見て、桜の花の咲く4月が一番好き。よその桜もお花見に連れて行つてもらつたが苑の桜が一番

* 娘といちご狩りに行つたこと。

* お花見。家でもしたし、松寿苑でもさせてもらえて嬉しい。

* 自分の誕生日。同級生の中で一番早い誕生日やつた。

* 結婚記念日。今でも覚えどるよ。

* 学校の入学式。自分の入学も子供の入

* 姉の娘が高校の入学式に親が仕事で出席できず、代わりに私が行つてやつた。

大変うれしそうな顔をしていたのをこの時期になると思い出す。「おばちゃんが好き」と言つて面会にも来てくれるが、今は会えなくて残念。

特養

LINEで相談！

福祉の仕事のいろはのい



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何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！



介護予防 co-da プログラム

QRコードを読み取って、2022年5月のプログラムを見て下さいね！

楽しく健康づくりがしたい！をお手伝いします。
まずはお気軽にお電話下さい。

☎0773-44-8007

※内容が変更になる場合もあります



* 4月10日の平成天皇のご成婚が一番印象に残っています。美智子さまのお美しいお姿が忘れられません。こんなにも綺麗な人がいるのかと思いました。

第7 特養

- * 子供が小学校へ入学した時の笑顔が忘れない。
- * ござをひいてみんなとお花見をした。その時に飲んだお酒がとても美味しかった。
- * ここに入所してすぐに、誕生日に鯖寿司をよばれたり。
- * 家に桜の木があるで、見にいかなでもお花見ができた。みんな見に来よつてわいわいと言うて遊んだ。
- * 4月は私の誕生日。でも戦時中やでお祝いもせんかった。
- * 小学校の入学式。桜の花見に市内まで行きました。あと息子の誕生日やで、お祝いした。
- * 特にならない。ボーとして過ごしていた。
- * お花見でお酒を飲んだりしつた。
- * 3月やつたらあるんやけどな笑。私の誕生日やで。デイサービスの人らがあ祝いしてくれた。4月は特にならないな。小学校の入学式くらいやな。山家小学校は桜の木もあつたけど、たいしたもんやない笑)。学芸会もしどつた。
- * 黒谷に紙すき見に行つたなあ。
- * 山家に桜がきれいなところ連れてつてもらひよつたで。
- * 入社、子供の入学式のことを思い出します。4月になり新たな気持ちで氣を引き締めてすぐじたこと。

グループホームたのやま

- * 黒谷に紙すき見に行つたなあ。
- * 山家に桜がきれいなところ連れてつてもらひよつたで。
- * 入学する、学年上がる子をお祝いしようつた。
- * 桃の花が咲きよつてお弁当持つて友達やら好きな人とお花見しようつた。

- 特養 -

トピックス

「100歳のお誕生日」

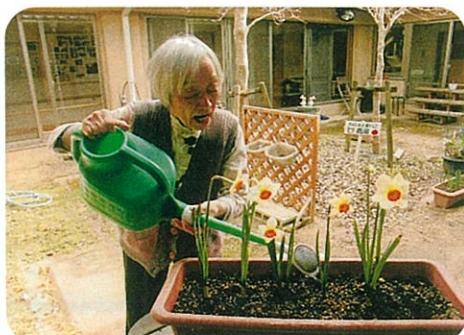
3月に100歳のお誕生日を迎える方がおられ、お誕生日会をさせていただきました。「みんなでケーキを食べたいなあ。」という思いにレストラン部の方が大きなケーキを用意して下さいました。誕生日当日に大きなケーキが来て「すごーい!!」と歓声が上がり、皆さんからハッピーバースデーの歌のお祝いに「本当に嬉しい。ありがとう。」と涙を流して喜ばれていきました。その後は皆さんでケーキを頂きました。フルーツたっぷりで「とてもおいしい!」「私も100歳まで頑張るでその時は作ってよ!」ととても楽しい会となりました。



トピックス

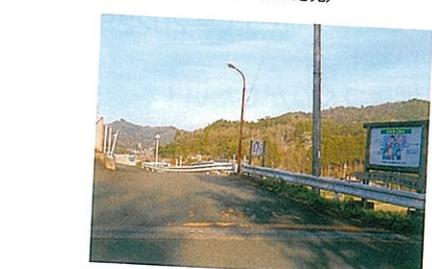
「きれいやなあ！」

中庭に植えていた水仙が咲きました。水やりもこまめにされ、きれいに咲きました。ご利用者も「きれいやなあ」と喜ばれています。夏に向けて、お庭のお手入れやお花のお世話に精を出して下さっています。



高齢者支援センター 松寿苑 デイサービス

フォト&スクラップ 令和4年4月 やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム松寿苑）

- * 家族で松寿苑の桜を見に来たこと。
- * 「4月バカ」(トイプリルホール)つてちいちゃな嘘をつきよつた。
- * お花見やな。母が東本町の婦人会長しとつて付いてつた。みんなの前で挨拶するのに口下手でうまく話せんかった。忘れられない。
- * 春は眠たい。入学式もだいぶ前やなあ。何もないな。
- * 「4月バカ」(トイプリルホール)つてちいちゃな嘘をつきよつた。
- * お花見やな。母が東本町の婦人会長しとつて付いてつた。みんなの前で挨拶するのに口下手でうまく話せんかった。忘れられない。
- * 意欲が湧いてくる！
- * 変化！

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4月15日発行

ワンポイント
介護

朝活始めてみませんか？

4月から新年度がはじまり、学生や新社会人、色々な方が気持ち新たに忙しい朝を送っているかと思います。そんな忙しい朝ですが、自分の趣味やスキルアップのために朝の時間を有効活用し、生活を充実させる“朝活”はじめてみませんか？

例えば、いつもより早く起きて、ランニングやヨガ、読書をするなど人によって時間の過ごし方は様々ですが、すべて朝活と言えます。運動や読書が苦手…そんな方は朝食を普段とは違う贅沢なメニューを楽しむ朝活もあります。朝食を抜く方も中にはおられます、人は寝ている間にエネルギーを消費しています。そのため朝には極度の空腹状態になり、昼食を食べた際に栄養を脂肪として蓄えるようになるため、太りやすい体質になってしまいます。

朝活を継続するためには、軽い気持ちでしていると長続きはしません。朝から「目的」をもって活動することが大切です。朝活によってどんな自分になりたいか、ポジティブな目標をもって続けるようにしていきましょう。

また、朝活をしないオフの日も設定するといいでしょ。平日は毎日取り組んだとしても、土日はどちらか一方にするなど、長く取り組んでいくためのコツです。

自分の生活にあった無理のない朝活を続けて、毎日の忙しい朝も素晴らしい朝に変化していくと信じて、“朝活”始めてみませんか？



(Like U あなたしさを応援するメディア 参照)

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

(00)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。

四月の桜・ゲーム等



“デイサービスは朝のお迎えから始まります。送迎車でのお迎えは、ご利用者にとっては貴重なドライブの時間にもなります。

今はまだ新型コロナは

収まっておらず、花見ドライブに出かけられませんので、送迎は花見の気分を味わってもらいたいと、桜並木等を通るように工夫して順路を考えています。又、松寿苑敷地内にはしだれ桜等種々の桜が咲いていますので、散策時間を設け、満開の桜を堪能してもらっております。

そして4月は、さくら寿司などを重箱に詰めた「松花堂弁当週間」を設けて「さくら寿司」等を提供し、中庭の桜を見ながらささやかなお花見を行って頂きました。

桜の季節のレクリエーションは、「花咲じいさん」ゲームを行っています。大きな花びらを得点のある木のイラストに放って、桜を咲かせます。「枯れ木に花を咲かせましょう」とばかりに花びらを散らし、歓声を挙げられました。

来年こそ新型コロナが去って、自由に花見が出来ることを願っています。



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、お気軽にご相談ください。

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.esjn.jp>

あやべ松寿苑

令和4年4月15日発行

第445号

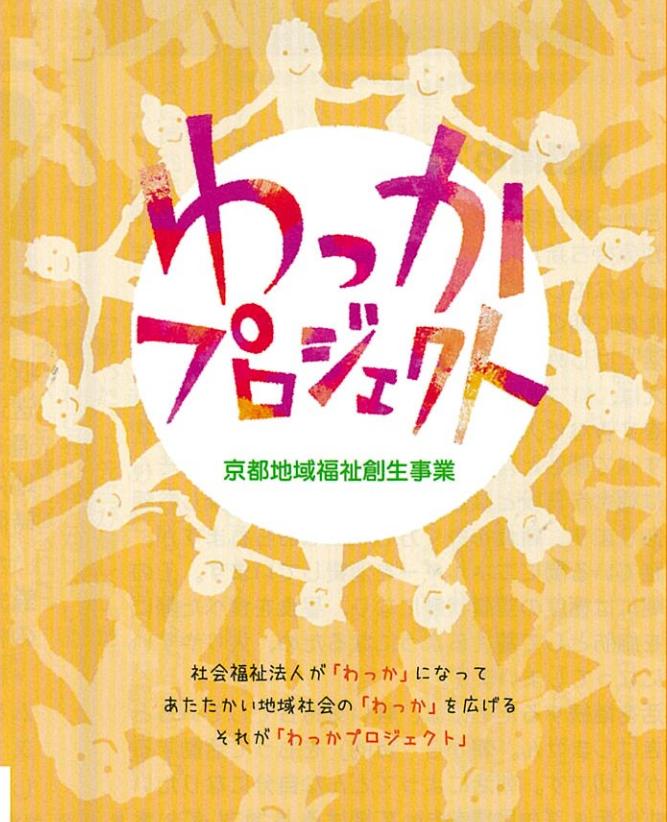
綾部市田野町田野山
老人ホーム 松寿苑
編集委員会発行

当法人は、プロジェクトスタート時
から参画しています

わっかプロジェクト全体のイメージ図



わっかプロジェクトでは、地域のために共に活動してくださる法人を募集しています。
活動の仕方は法人ごとに様々です。その地域にとって何が必要なのか、
そして私たちには何が出来るのか、是非一緒に考えていませんか？



社会福祉法人 京都府社会福祉協議会

☎ 075-252-6292 FAX 075-252-6310

〒604-0874 京都市中京区竹屋町通島丸東入る清水町375 ハートピア京都5F

申し込み・
問い合わせ先

実施主体 | 社会福祉法人
京都府社会福祉協議会

協働・ | 京都府社会福祉法人経営者協議会
協力団体 | 京都府市町村社会福祉協議会連合会／各社会福祉施設種別協議会

介護なんでも相談

令和4年5月 6日(金) 午前10時～12時
20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

[問合わせ] 0773-43-1123(松寿苑)

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。

✿ おすすめ献立 ✿



アスパラとタコのマリネ

材料 (4人分)

アスパラ 6本
ゆでタコ 1本
オレンジ 1個
A (オレンジ果汁 30cc
塩 小さじ1/3
コショウ 少々
オリーブオイル 40cc)

作り方

- ①アスパラははかまをとり、3～4cm長さの斜め切りで茹である。
- ②ゆでタコは7mm厚さのうす切りにする。
- ③オレンジは皮をむいて、果肉をとり出し、果汁30ccを量りとる。
- ④①と②と③の果肉をAで和える。塩、コショウで味を調える。

ありがとうございました。

令和4年3月8日～4月5日

法人本部

(寄贈) 田野町

西野 繁雄

ほうれん草 5kg

一市民

人形 3体

一市民

タオル 100枚