



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ

令和4年5月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム第2松寿苑）

「お茶の思い出」を聞かせてください

養
護

* 子供の時から母と姉ちゃんとで、それを蒸してお茶の葉っぱをつんで、それを蒸してありました。その仕事は大変楽しいものでした。一番おいしいお茶は、お客様用でした。その残りのお茶をよく飲ませてもらつたのが思い出です。おいしかった。

* お茶の花は白い可愛い花で、花の散つたときは固い種が出来るのです。その種を袋に入れて、ドッジボールのように投げては遊んだものです。

* 夏も近づく八十八夜、トントンとお互いの手と手を合わせて良く遊びました。番茶しか知らない私でしたが、学校を卒業しあ茶を習い始め、抹茶を知り上品な香りと味に感動したものです。そして、緑茶 ハト麦茶 煎茶 抹茶とおぼえました。

* 田も畠もない所で生まれ育つた私には、茶畠など知りません。茶畠の風景はテレビでみたぐらいです。

* ちょうど摘みころが八十八夜やつたで親に言われた所を摘んで、集めたものを物語り加工してもらつた。

* 家の周りに茶畠がいっぱいあった。一番茶は手摘み。一番茶からは機械で摘んだ。茶工場に出て、一晩中働いた事もあった。

* 家に茶畠があり、摘んだものを農協に持つていき加工してもらつた。

* 小屋を建てて父が1日がかりで煎茶作りをしていました。番茶も作っていました。やっぱり買ったお茶より自分で作ったお茶の方が美味しかったで。

* 子供のころ家族でお茶を摘んで、お茶もみしそうだった。

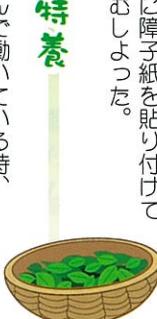
* 個人でお茶を作っていたので年配の人方が中心に茶摘みをしていました。

* 茶摘みが始まると美味しいお茶が飲める思て樂しみやつた。

* 昔は機械やなかつたで手で茶摘みして、蒸して揉んで、乾燥させるまでを家でしようつた。

* 囲炉裏に障子紙を貼り付けて茶葉をむしよつた。

第2特養



* 子供の時から母と姉ちゃんとで、それを蒸してお茶の葉っぱをつんで、それを蒸してありました。その仕事は大変楽しいものでした。一番おいしいお茶は、お客様用でした。その残りのお茶をよく飲ませてもらつたのが思い出です。おいしかった。

* お茶の花は白い可愛い花で、花の散つたときは固い種が出来るのです。その種を袋に入れて、ドッジボールのように投げては遊んだものです。

* 静岡に三年住んでいて、茶摘みの時にはお腹に子供がいたが、手伝つてお金ももらいました。

* 田も畠もない所で生まれ育つた私には、茶畠など知りません。茶畠の風景はテレビでみたぐらいです。

* ちょうど摘みころが八十八夜やつたで親に言われた所を摘んで、集めたものを物語り加工してもらつた。

* 家の周りに茶畠がいっぱいあった。一番茶は手摘み。一番茶からは機械で摘んだ。茶工場に出て、一晩中働いた事もあった。

* 家に茶畠があり、摘んだものを農協に持つていき加工してもらつた。

* 小屋を建てて父が1日がかりで煎茶作りをしていました。番茶も作っていました。やっぱり買ったお茶より自分で作ったお茶の方が美味しかったで。

* 子供のころ家族でお茶を摘んで、お茶もみしそうだった。

* 個人でお茶を作っていたので年配の人方が中心に茶摘みをしていました。

* 茶摘みが始まると美味しいお茶が飲める思て樂しみやつた。

* 昔は機械やなかつたで手で茶摘みして、蒸して揉んで、乾燥させるまでを家でしようつた。

* 囲炉裏に障子紙を貼り付けて茶葉をむしよつた。

介護予防 co-da プログラム

QRコードを読み取って、2022年6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



社会福祉法人
松寿苑

check!

松寿苑求人サイト
ayabe-shojuen.com

何だかとっでも
楽しそ♪

仕事もプライベートも大切にしたいあなたへ。
綾部の田野、上林、西八田、上杉で24事業を運営する松寿苑なら、きっと希望の仕事が見つかります。未経験、短時間勤務でも大歓迎！

求人：介護職員・介護支援専門員・看護師・調理員正職員、パート共に募集中です。

直通: 080-8346-8052 総合: 0773-43-1123
福祉のお仕事相談窓口の大島です、QRコードを読み取ってLineでも相談できます。仕事内容や給料等、何でも気軽に聞いて下さいね。求人はハローワークでも見られます。

* 実家があ茶作りをやつていた。茶畠があるの
で、いっぱいできたら新聞記者の人来た。
今回はどうですか?と聞かれていた。

* 親類が宇治市にあるので、お茶摘みに行つた
ことがある。なんかこの辺のお茶とは違うよ
うやつたな。上の二葉だけを摘んだらあ
なんでか知らんけど、二葉以上は摘んだらあ
かんらしい。

* 家の田んぼの側に茶畠があつたで作つた。ちよつ
とやで、売るほどでないけど自分で飲
むくらいやな。元気な時に作つてきたけど、
今はあきませんなあ。

* 今はお茶はなんぼでも、売つどる時代になつた。
お茶道を習つていて。先生が厳しかつたけど、
言葉遣いや礼儀など役に立つた。

* あばあちゃんが一人でぎょうさんしよつた。
親がしてたので、私も手伝つていて。お茶
はそれで買つたことがない。

* 摘んできて蒸してから籠の上で熱い内に揉み
よつた。よく揉んだら、良い色がでて美味し
かった。

* 茶道を習つていた。先生が厳しかつたけど、
言葉遣いや礼儀など役に立つた。

* 今はお茶はなんぼでも、売つどる時代になつた。
お茶道を習つていて。先生が厳しかつたけど、
言葉遣いや礼儀など役に立つた。

* 今はお茶はなんぼでも、売つどる時代になつた。
お茶道を習つていて。先生が厳しかつたけど、
言葉遣いや礼儀など役に立つた。

* 婦人会の人人がしてた。
* 八田は順番に出なあかんかった。
* 私が結婚のときに種を植えて15年ぐらい茶摘
みをしていました。
* 新茶の季節。畑の横の茶の木の新芽を摘んで、
自家製のお茶を作つて飲んだことを思い出す。
レングで3回程チンして指先で揉む。ざる一
杯の新芽から手のひら一杯のお茶になります。
* 歌があるなあー。

ケアハウスたのやま

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

高齢者支援センター松寿苑 ティサイバー・ビーム

グレープホールたのやま

—グループホームたのやま— 「お花見」

今年も、グループホーム周辺の桜がきれいに咲いたので、みんなでお花見をしました。「今年もきれいいやなあ~」とお花見を楽しまれた後は、レストラン部に作つていただいたお花見弁当を、おいしくいただきました。

今年は、レストラン部のみなさんに感謝の気持ちを込めて、みんなで手紙も書きました。

また来年も、みんなでお花見を楽しみたいと思ひます。



—特養— 「3年ぶりのお花見会食」

だんだんと暖かい気候になり、桜の花も見頃となつたのでお花見を行いました。レストラン部にお花見弁当を作つてもらいお昼に外でいただきました。豪華なお弁当に満開の桜。久しぶりの外の空気に「春が来たなあ。」「こんな良い日和にお花見させてもらつて嬉しいわ。」「今年の桜もきれいやなあ。」と話しもはずみました。お弁当の後はゆっくりと桜を見て楽しんで頂きました。



* お茶と言えば茶室の作法。作法を知らない
人も、となりの人に「お先に失礼します」と言
うだけで、皆でおいしいだけます。
* たさき掛けでお茶摘みする風景が好きです。

トピックス

高齢者支援センター松寿苑 ティサイバー・ビーム

—養護—

「由良川花壇展」

今年も春の恒例行事、由良川花壇展での作業に参加しました。新型コロナウイルス感染予防の為、今年もご利用者の参加は2名のみで実施しました。

植え付けに参加された方の声

「デザインが幸せのクローバー、素敵だなと思い頑張つて作業しました。ちゃんと花が咲いたら、もっと素敵だなと思い楽しみに毎日を過ごしています。早く見にいきたいな~。ご苦労様でした。」

ご利用者の楽しみにつながる事を今後も続けていきたいと思います。



ちょっと歌いながら。
農協におつたとき、5月になつたら農家の人が
お茶の葉っぱを持つてきよつちやつた。それ
をお茶工場で蒸しよつたんを思い出します。

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5月15日発行

ワンポイント
介護

春の体調不良と体調管理

風薫る5月。新緑が映え長い冬の寒さからようやく解放され始めた季節ですがまだまだ朝晩と日中の寒暖差は激しく、また「5月病」と言う言葉があるように、ようやく新しい環境にも少しずつ慣れてきた時期でもあります。私達の体はこうした気温や気圧の変動、入学や就職、転勤といった環境の変化にまだまだ追いついて行っていません。

3月～5月は体調不良を起こしやすい季節ですので予防や対策によって、自律神経の乱れを整えていきましょう。

体調管理のポイント

- 朝の太陽光を浴びて、体内時計を「春時間」にリセットしましょう。
- 朝食はもとより、1日3食バランス良く食べましょう。
タンパク質や体を温める食材（生姜、ネギ、ニンニク）も意識して取り入れましょう。
- 衣服で温度調節をしましょう。
朝晩と日中の寒暖差が大きい為、温度変化に体を適応させるためにマフラー・カーディガンなどを取り入れましょう。
- こまめに体を動かしましょう。
ウォーキングや階段を使用するなど、こまめに動くことを意識しましょう。
- 花粉症対策をしましょう。
外出時は眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。
- ぬるめのお湯に浸かりましょう。
38～40℃のお湯に10～20分間入浴。炭酸ガス入りの入浴剤もおすすめです。
- 睡眠をしっかりとりましょう。
就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると睡眠の質も良くなり効果的です。

以上のようなことを参考にしてください、
気持ちの良い春を満喫してくださいね！

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。

それぞれの楽しみ



昨年度に引き続き、
まだまだコロナは落ち
着くことなく、デイサー
ビスでも感染対策に気
を配りつつ、利用者達
に楽しんで頂ける事を
考えている日々です。

お昼のあと、メイン

のレクリエーションが2時からありますが、それまでの
時間や、おやつのあとの時間は、利用者達はそれでお
話を楽しむ方、塗り絵、カラオケを楽しむ方等様々です。

そんな中、スタッフの提案で貼り絵の共同制作や、手
芸をして頂いています。始めは、なかなか取り組んでく
ださる方も、少なかったのですが、仕上がりが近づくにつ
れ、周りの皆さんも興味を示され、「きれいやね。」「可
愛いね。」と声をかけてくださいます。なかには本当に手
芸が、お好きで得意な方もいらっしゃいます。こちらが
感心させて貰う程、
丁寧でお上手です。
そして夢中になり、
時間を忘れてしまう
程、楽しんでられる
姿も見られます。出
来上がった時の、達
成感もたまらないも
のです。



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。



入居者の声

- ・食堂の窓から花がみえるでいいなあ。
- ・季節の花が見えるで楽しみ。
- ・ご飯を食べる時、外みて食べるのが楽しい
- ・藤が咲いているのを見て（フォト&スクラップ）見に行つた。きれかつた。



介護なんでも相談

令和4年6月 3日(金) 午前10時～12時
17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。



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

〒623-0034
京都府綾部市田野町田野山2番地163
TEL0773-43-1850
開設／平成7年1月1日
定員／50人

60歳以上の方が、日常生活を主体的に安心・安全・快適に送られ、個人のプライバシーを尊重した高齢者向けの住まいです。

食事、入浴の提供の他、一時的に介護を要する場合にはホームヘルパーの派遣やデイサービスなどの在宅福祉サービスを利用するることができます。

「5室空いています。」遠慮なくご相談、見学においてください。(電話也可)

✿ おすすめ献立 ✿



わかめと竹輪のきんぴら

材料 (4人分)

新わかめ	200g	A	酒	大さじ2
焼き竹輪	大2本		砂糖	大さじ1
生姜	30g		醤油	大さじ2
ごま油				

作り方

- ①わかめはさっと洗い水けを切る。広げて重ね4～5cm長さにくる。竹輪は斜めに7～8mm幅に切り、生姜はせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、竹輪を加えてサッと炒める。
- ③②に生姜を加え炒め、さらにわかめを加えほぐしながら炒め合わせる。
- ④油が全体にまわったらAを加え水けがなくなるまでいためる。

ありがとうございました。

令和4年4月6日～5月5日

法人本部

(寄附)	一市民	5,000円
	新宮町 山本 敏一	30,000円
(寄贈)	上杉町 川崎 正利	フェイスタオル30枚、バスタオル10枚
	新宮町 山本 敏一	介護用品、電気カミソリ 2台

高齢者支援センター(中上林)

(寄附)	藤原 嘉之	20,000円
(寄贈)	一市民	巾着袋
	一市民	たまねぎ