



# あやべ松寿苑

令和4年6月15日発行

第447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

## 養護

# 「6月第3日曜日は父の日」 思い出を聞きました！

じ話をするのが苦手で  
今までつづけていたと思つ。

- \*お酒が好きでよく飲んでいた。
- \*子どもの頃に亡くなり思い出は何もない。

\*怖いだけやつた。

\*残つてるのはよう叱られたことだけ。  
\*9人兄弟の7番目で私は母が37歳の時に産まれたと聞きびっくりしました。

兄と姉達が大きくなつて出て行き、私が中学生の時、父親が自分で私の部屋を作ってくれたのは嬉しくて忘れることができませんでした。ありがとうオトツチャン！

\*戦争に行つたダンナさんは帰つて来なくて母は再婚で体の弱かつた父は縁側でじっと座つていることが多い人だつた。あまり喋ることもなく私が小3の時に亡くなつた。そのせいか私は男性

\*お父さんには怒られた事がなかつた。

\*大工さんで、お休みの日にワンカップ酒をゆつくり飲むのが好きだつた。

\*口数が少ないので優しかつた。

\*職人さんで、とてもがんこな人だつた。

\*戦争に行つて、弾が足に残つたまま帰つて来て、その後も体調はすぐれず、入院を繰り返していただ。

\*よく怒られた。がんこで人の言う事は聞いてくれなかつた。でも、この年になつて私も同じ事を言つよつになつた。

今になってお父さんが言つ事がよく分かる。

\*仕事をして、給料をもうう様になつて、

\*ケーハウスウォーターヒルズ松寿



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？ 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！



## 第2特養

\*小学校一年生の時、盲腸の手遅れで亡くなりました。悲しかつたです。

\*昔の事なので、よく覚えていないけど何かで怒られて、柱にくくりつけられた(笑)。

\*お父さんに初めて5円を渡した。とても喜んでくれた。私も嬉しかつた。

\*叱られてばかりやつたわ。

\*優しい良いお父さんでした。

\*じいやかい、連れていつてもらひつた。

\*頑固な人でした。

\*僕が小学五年生の時に止みつてしまつた。日通の職員で酒が好きな人でした。

\*優しくて賢い人でした。ようお父さんでした。

\*僕が小学五年生の時に止みつてしまつた。日通の職員で酒が好きな人でした。

\*優しくて賢い人でした。ようお父さんでした。

\*厳しい父親で怖かつた。

\*大人しい父でしたが、怒つたりぐといふじ言う人やつた。

\*商売人で働きました。

\*男前でよくモテた。

\*体が弱かつたし、家族で氣をもんでいた。94歳まで長生きして良かつた。

\*習字がうまかつた。

\*背が高かつた。

\*タクシーの運転手をしていたので色々所へ連れて行つてもらつた。天の橋

## ケーハウスたのやま

\*運動会で一緒に達磨運びをした。今でも思い出すことがある。

\*お出かけ用の着物を買って貰つた。

\*学校に厳しい人やつて、通知表もいつもが怖かつた(笑)。勉強せんかつたらよく言われた。

\*良い上等な自転車を買ってもらつた。お父さんは叱つてないことがなかつて、

\*背が高かつた。

\*タクシーの運転手をしていたので色々

所へ連れて行つてもらつた。天の橋

## トピックス

— 養護 —  
「えんどうの皮むき」

数の方にえんどうの皮むきをお世話になりました。昔を懐かしんだり、話をしながら何キ口ものえんどうが1時間もかかりず、きれいに皮むきができました。

えんどうご飯で皆さんのお口を楽しませてくれると思いました。

— グループホームたのやま —  
トピックス  
「しゃぼん玉」

天気の良い日に中庭でしゃぼん玉遊びをしました。吹く息の強さで上手くできたり、できなかつたりしたので、「ようけでたー！」「全然あかんわ！」と夢中になつて吹いておられました。

ふわふわと浮かぶしゃぼん玉をながめながら「七色に光ってきれいやなあ」と嬉しそうに話もはずんでいました。



## グループホームたのやま

- \* 立へ行つた記憶が残つていぬ。
- \* 頑固おやじだった。口が荒くて母に対してもきつく言うので、母がかわいそうだった。でも百姓は一生懸命する人だった。
- \* ずっと百姓ばかりして、わらうを育ててくれた。感謝している。

高齢者支援センター 松寿苑  
デイサービス

- \* 小さい時に亡くなつてしまつたから私は覚えていないけど、父ちゃんが帰ってきたらハイハイして寄つていつて、体をなでてもらつたり、抱っこしてもらつと安心しようつたと聞かされた。
- \* あとなしい黙つて仕事しどつてん人やつたので、大変そうで手伝いたい気持ちになつて、夏休みやらの日には百姓仕事を手伝いやつた。仕事の無い時は、墓石ならべをして遊んでもらつた。
- \* 勧め人でバシッとした人だつた。あまり遊ぶような人ではなかつた。
- \* 怖くて、話すことができなかつた。
- \* よく怒られた。
- \* 仕事はつかりしていたが、よく九州へ旅行に連れてもらつた。
- \* 自分が小学校の時に亡くなつた。
- \* 芝居が好きで地元の人たちと河原で芝居をしていた。
- \* 物忘れをする父だつた。
- \* 父の日に「キセル」をあげた。
- \* 下駄をあげた。
- \* 父の日にトラクターをプレゼントしたが、結局自分が運転した。
- \* コーヒーをあげた。
- \* 「父の日」にプレゼントしたことが無い。



## ～新緑と花～



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6月15日発行

## ワンポイント 介護

### 脱水症を予防しましょう！



これから梅雨時期を迎え、徐々に暑さが本格化します。涼しいときもあり気温にあわせた服装での調整が困難な方や「汗をかかないから」と水分をひかえる方があります。

さらに「足が不自由になり、トイレに行くのもたいへん。」「間に合わなくなつて排せつの失敗をしたくない。」こんな思いからトイレに行く回数を減らそうと水分摂取をひかえてしまう方があります。

### 脱水症になると……

脱水によって心配されるのは血液が濃くなつてかたまりやすくなることです。

脳の血管に詰まれば脳梗塞を発症しますし、心臓の血管に詰まれば心筋梗塞を発症し、生命の危険をともないます。

### 1日に必要な水分摂取量を把握しましょう。

高齢者の場合、1日に必要な水分量の目安は体重1kg当たり約40mlと言われています。例えば、体重50kgの方であれば、約2.0Lの水分が必要になります。そのうち1日に摂取する食べ物に含まれる水分を1.0Lとすると口から摂取する水分は1.0Lとなります。

1日に摂取する食事量や体調、運動量、気温などにより目安よりも多い目に水分をとることを勧めます。

### 普段から、こまめな水分補給を心掛けましょう！

起床時、毎食後、10時など時間を決めて水分を摂取する。あるいは午前中500mlのペットボトルの水分をとる。午後も同様にとることで、一定の水分量を摂取できます。

「農作業などに出かける前に水分をとり、体内に水分を一定量、保つ」「のどが渇いていても口を湿らす程度に飲むことがポイント」「お茶や水だけでなく、フルーツやゼリーなども取り入れましょう」

### ★★経口補水液の作り方★★

①水1L ②塩3g(小さじ1/2杯) ③砂糖40g(大さじ4と1/2杯)  
①～③をよくかき混ぜてください。

好みでレモン汁などを少量加えると飲みやすくなります。

※認知症の方には周囲のサポートが大切です。

※医師から水分摂取等で制限を受けている方は主治医に相談してください。

## 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

(00)0120-50-1698)

## デイサービス、お話・歌を通して…



デイサービスの利用目的の大きな理由に、「会話・コミュニケーション」があります。外出機会が減り、地域との交流が途絶えると、家にこもりきりになって会話の機会が減少します。人との交流が減ると、気力の衰えや認知の進行にも関わります。

デイサービスに来られることで、地域の方との会話を通して、新しい交流の場を作り、生活に張り合いができる事を目標の一つとしています。

ご近所の方なら、共通の話題や地域の話、昔話等からお話が広がり、又、ご利用者同士の新しい出会いもありますので、広い交流の機会が増えます。

そして、交流に大事な一つに「歌」があります。コロナ禍で大きな声で歌う事を控えるようなご時世になりましたが、本来、人と人をつなぐ大きなコミュニケーションになります。同世代の方同士で同じ時代に流行った歌と一緒に歌い、昔を思い出したり、流行ったころの話題になったりします。

トランプや坊主めくり等で、負けた時の罰ゲームはお歌を歌う事が多いですが、結局は全員で歌い、一緒に盛り上がったりしています。

カラオケの時は、歌われる方はもちろん、「聞くのが好き」と、お聞きする事を楽しんでおられる方もいらっしゃいます。

新型コロナが収まり、思う存分、歌を楽しめる時が来る事を願っています。



## 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。

◎「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。

## 暮らしの様子

### －ケアハウス－



ケアハウスは、60歳以上の方が日常生活を主体的に送られている高齢者向けの住まいです。

- ①「ご利用者には、季節を感じていただけるように、また、ご利用者同士の親睦を深めてもらうために、一年を通してカラオケや喫茶等のさまざまなイベントを企画しています。」
- ②「現在は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一部のみの実施にはなりますが、買い物日を設定し、市内のスーパーへ買い物へ出かけていただいたらしく、健 康体操の講師に月2回来て頂き、体を動かして頂いています。また、映画鑑賞も実施しています。」
- ③「ご利用者同志で声をかけ合って、トランプやテーブルピンポンをされ、楽しまれています。また、約1/3ぐらいの方は、デイサービスに出かけられています。」



ともかくにも、一日も早くコロナウイルスが終息してたくさんのイベントができる事を祈るばかりです。

### ✿ おすすめ献立 ✿



#### 茄子のドライカレー

材料（4人分）

茄子4個、合いびき肉250g、玉ねぎ1/2個、にんにく・生姜 各1かけ、カレー粉 大さじ1と1/2、ご飯 茶碗4杯分、ゆで卵2ヶ

A / 酒 大さじ2、水3/4カップ、ウスターーソース 大さじ1と1/2、トマトケチャップ 大さじ1、濃い口醤油 大さじ1/2、砂糖 小さじ1

#### 作り方

- ①茄子は1.5cm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気をふく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油大さじ2を熱し、にんにく、生姜を弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて強火で炒める。しんなりしてきたら火を弱め、玉ねぎが薄いキツネ色になるまでじっくりいためる。
- ③ひき肉を加えて強火にし、ほぐしながら炒める。肉の色が半分くらいかわったら茄子を加えて3分ほど炒め、茄子がしんなりしたら塩小さじ1/2をふって炒め合わせる。
- ④カレー粉を加えて炒め、Aを入れフタをし、中火にして5~6分にる。
- ⑤器にご飯を盛って④をかける。輪切りにした、ゆで卵をもる。

### 介護なんでも相談

令和4年7月 1日(金) 午前10時~12時  
15日(金) 午前10時~12時



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)



## 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。(電話も可)

ありがとうございました。

法人本部

高齢者支援センター（中上林）

味方町	宮代町	延町	味方町	(寄贈)	八津合町	岡町	神戸市	横浜市	神宮寺町	(寄附)
笛田	朝倉	泉	西村		井上	原田	岸本	篠田	鍋師	
武志	康次	裕之	泰代		当子	裕世	香代子	彰博	有	
介護用品	介護用品	介護用品	介護用品		十万円	五万円	十万円	十万円	十万円	

市民	(寄贈)	市民	(寄附)
一市民	マリーゴールド、ベゴニア花植	一市民	一万円



令和4年5月6日～6月6日

敬称略