



# あやべ松寿苑



## 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、見学にあいでください。(電話も可)

- \* ナスの味噌炒め (昔から好きだったけど、苑に来てからはお味噌があまい)。
- \* 冷麺 (麺類は好きではないけど、冷麺は好き)。
- \* スイカ。
- \* 冷や奴、きゅうりの酢の物 (在宅の時は夏の食べ物のように作つていた)。
- \* ナスの味噌炒め (昔から好きだったけど、苑に来てからはお味噌があまい)。
- \* やつぱりそうめんが最高。
- \* カレーもおいしい。
- \* 焼なす。
- \* なすの味噌田楽。
- \* 冷やしうどん。
- \* カボチャの煮物、白菜の漬物やある。
- \* 素麺ばかり食べた。
- \* 金時豆がおいしい。
- \* 白菜料理。
- \* なすびの漬物。
- \* ゴーヤ料理。
- \* かぼちゃの煮物、白菜の漬物やある。
- \* 特別なもんはないが、温かいコーヒー。
- \* 西瓜、レモン、冷やしうどんや素麺。
- \* 寿司。
- \* 冷奴。
- \* 冷麺おいしい。
- \* 烤きナス。
- \* きゅうりもみ。
- \* 野菜サラダ。
- \* 冷やし茶碗蒸し。



た。

\* 夏に食べねむうめんが一番好き。  
\* 夏はおいしい食材がいっぱいあります。スイカを食べるのが恒例。  
\* 夏に食べねむうめんが一番好き。  
\* 夏はおいしい食材がいっぱいあります。スイカを食べるのが恒例。  
\* 夏野菜はおいしい。スイカ、メロン、トマト、なす。良いなあ!  
\* 冷やしうどん、そうめんは暑い夏でもさうと食べれてよい。  
\* かき氷を反対に食べに行つたなあ。  
\* 夏野菜をたくさん作っていたから漬物にしたり、そのまま食べたりするのがおいしかった。  
\* 大きいお皿にそうめんとたくさんのお野菜をのせてみんなで食べただ。  
\* スイカを井戸水の冷たいのにつけみんなで食べるのがおいしかつ

## 夏の献立を教えてください!

### 養護

- \* ひや麦 (赤や緑の麺が何本か混じつていて、それがうれしかった)。
- \* 流しそうめん (夏の風景やなあとと思う)。
- \* 冷麺 (麺類は好きではないけど、冷麺は好き)。
- \* 冷や奴、きゅうりの酢の物 (在宅の時は夏の食べ物のように作つていた)。
- \* ナスの味噌炒め (昔から好きだったけど、苑に来てからはお味噌があまい)。
- \* やつぱりそうめんが最高。
- \* カレーもおいしい。
- \* 焼なす。
- \* なすの味噌田楽。
- \* 冷やしうどん。
- \* カボチャの煮物、白菜の漬物やある。
- \* 素麺ばかり食べた。
- \* 金時豆がおいしい。
- \* 白菜料理。
- \* なすびの漬物。
- \* ゴーヤ料理。
- \* かぼちゃの煮物、白菜の漬物やある。
- \* 特別なもんはないが、温かいコーヒー。
- \* 西瓜、レモン、冷やしうどんや素麺。
- \* 寿司。
- \* 冷奴。
- \* 冷麺おいしい。
- \* 烤きナス。
- \* きゅうりもみ。
- \* 野菜サラダ。
- \* 冷やし茶碗蒸し。

た。( )  
\* 夏野菜を作つて料理をしていた。煙ではカラスに取られるのはトマトばかりだった。



### 第2特養

#### ケアハウスたのやま

\* 夏に食べねむうめんが一番好き。  
\* 夏はおいしい食材がいっぱいあります。スイカを食べるのが恒例。  
\* 夏に食べねむうめんが一番好き。  
\* 夏はおいしい食材がいっぱいあります。スイカを食べるのが恒例。  
\* 夏野菜はおいしい。スイカ、メロン、トマト、なす。良いなあ!  
\* 冷やしうどん、そうめんは暑い夏でもさうと食べれてよい。

### フォト&スクラップ やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物(綾部ティーサービスセンター)



# グループホームたのやま

## 福島ひまわり里親プロジェクト

Fm いかる フェイスブックページより

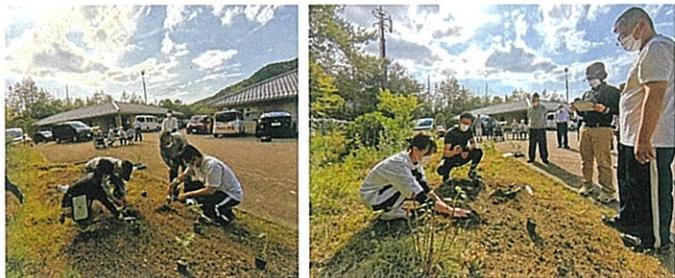
### いかる街角ニュース

【福島ひまわり里親プロジェクト@松寿苑】

6月9日木曜日の、焼燥と日差しが差す夕方に、綾部高校東分校園芸部の松田大河君(高3)の提案で、松寿苑の施設内と、松寿苑の前を南北に通る道にある「ケアハウス ウォーターピルズ松寿」看板下にある花壇とに、松寿苑の利用者の方と一緒にひまわりの苗を植樹し、水やりをしました。

綾部高校東分校園芸部(顧問:村上怜先生)では、5年前から「福島ひまわり里親プロジェクト」に参加しています。これまでにも近隣の保育園や支援学校などに栽培協力を依頼し、多くのひまわりの種を回収し、福島県へ送り返して喜ばれています。

今年は、松田くんの提案で、新たに介護施設である松寿苑にも栽培協力を依頼しました。今後、農福連携の一環として、ひまわりを育てることを通じて、松寿苑を利用する高齢者の方と綾高生との交流を深めていく予定です。



### —グループホームたのやま— 「創立18周年」

7月1日に、グループホームたのやまは18周年の開設記念日を迎えることができました。

お昼の献立には、レストランの方々に沢山のごちそうを準備していただき、皆さん「美味しい!!」と大変喜んであられました。

午後からは、たのやまお茶会を催して、ご利用者にお茶をたてて頂き、手づくりの茶菓子と一緒に上品にお祝いをして過ごしました。



### トピックス

## 「玉ねぎ」—養護—

全国的に不作といわれた玉ねぎ。養護でも赤ちゃんのにぎり拳のような可愛いものが獲れました。「味は変わらへん」「同じように目は痛いなあ」等々と言いながら皮むきをして頂き、小さいものなりに楽しんでおいしく味わって頂きました。



## 高齢者支援センター・松寿苑 ディイヤーサービス

きゅりもみ。

\*冷たいソーメン。

\*酢メシがさっぱりしておいしい。

\*畠のナスビ焼いたり、キコウリの酢の物したり、カボチャ炊いたり。

・そうめん。  
・冷やしうどん。  
・ばら寿司。

・うなぎ。  
・いんげんとちくわの酢味噌和え。  
・なすとピーマン焼き。

・鮎の塩焼き、鮎の天ぷら。

・冷奴(生姜・しその葉・鰯節・ねぎ)



ひまわりは  
おひさまがだいすきです。  
水はけのよいつちもすきです。



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7月15日発行

ワンポイント  
介護

## 高齢者の熱中症対策

今年は例年より早く梅雨が明け、本格的な暑さの毎日で熱中症に注意が必要な時期になりました。

聞きなれない言葉「熱中症アラート」は、環境省と気象庁が共同で、熱中症の予防を目的に暑さへの気付きを呼びかける発表です。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指數
<b>33以上 热中症警戒アラート発表</b>			
全国を58に分けた府県予報区等のどこかの地点で 暑さ指数(WBGT)が33以上になると予測した場合に発表			
31以上	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも 発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則は 運動中止
28~31		外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25~28	中等度以上の生活活動で おこる危険性	運動や適度な作業をする際は 定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
21~25	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性はないが、激しい運動や 重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)

## コロナ禍でも、熱中症を防ごう!!

### ■適宜、マスクは外しましょう。

- ◎屋外で距離が離れている時はマスクを外しましょう。(マスク熱中症防止)
- ◎ウィルスの感染対策は、忘れずに続けましょう。
- ◎マスク着用時に運動は避けましょう。

### ■喉が熱いていても、こまめに水分補給を行い、汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

- ◎就寝中や夜中に目覚めた時も、水分をとりましょう。(枕元に水分を置いておく)
- ◎外を出歩く時は、すぐに飲めるようにお茶等、水分を持参しましょう。
- ◎入浴の前後も水分をとりましょう。

### ■エアコンを上手に使用し、エアコンをついている時も、換気のための窓やドアを開けましょう。

- ◎換気扇や扇風機を併用しましょう。
- ◎家中に風通しをよくしましょう。(戸を閉めきらない)

### ■日頃の体調管理に努めましょう。

- ◎体温測定や健康チェック
- ◎1日3食、栄養バランスを考え、1日の始まりの朝食を抜かずに入れる。
- ◎睡眠を十分にとる。

★家族や周りの人たちの見守りや声かけて  
高齢者の熱中症を防げますように!

## 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。

## 今年の七夕は趣向を変えて



今年の梅雨は空梅雨で、6月末には梅雨明け宣言が出るほどでした。

梅雨時の花は紫陽花ですね。久しぶりに「東光院」に紫陽花を見に出かけました。コロナ禍で滞っていたライブでしたが、皆様、とても喜ばれました。

そして7月といえば七夕。例年は笹を使って七夕飾りを行っていましたが、今年は趣向を変えて、ご利用者に書いていただいた笹の絵に、願い事を書かれた短冊や折り紙を貼り付けました。見た目も美しくでき、「いつもと違うやり方でよいなー、きれいいやなー」と楽しまれながら参加されました。

そして7月の貼り絵も作成しました。織姫・彦星の絵に貼り絵を施し、皆様の協力で、色鮮やかに出来上がりました。

早くも6月末頃から猛暑が始まりましたね。体の負担が大きいので、しっかり水分補給を採りながら、毎日を健康に過ごしていただければと思います。



## 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

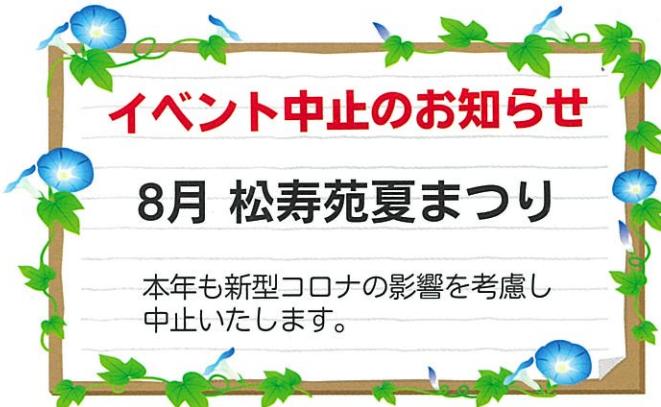
小規模多機能そらいろ  
綾部市上杉町花ノ木2番地3

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。



## 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。

## 介護なんでも相談

令和4年8月 5日(金) 午前10時～12時  
19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)



## LINEで相談！ 福祉の仕事のいろいろはのい



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？ 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！



## ✿ おすすめ献立 ✿



### 冷やし茄子

材料 4人分

茄子3～4本、玉ねぎ1/2個、かつお節4～5g、みょうが1～2個

A 砂糖 大さじ1、醤油、酢、サラダ油 各1/4カップ

### 作り方

- ①鍋に茄子と1カップほどの水を入れ、ふたをして中火にかける。煮たってたら、少し火を弱め、8～10分ゆでる。
- ②ふたをしたまま、ゆで汁につけておく。あら熱がとれたらへたをとり、縦に食べやすく裂いて器に盛る。
- ③みょうがは小口切りにして水にさらす。
- ④玉ねぎは縦半分に切って薄切りにし、Aと合わせ、茄子にかけ、冷蔵庫で冷やす。食べるときに③とかつお節をのせる。

ありがとうございました。

### 法人本部

(寄附)	一市民	50,000円
	篠田町 石角 誠	50,000円
	安場町 梅原 朝子	10,000円
(寄贈)	一市民	紙パンツ4袋
	一市民	ガーゼ他