



# あやぶ松寿苑

## 夏の花の思い出を 聞かせてください！



### 巻頭

\* ひまわりの花です。子供の時に、どうしてひまわりは私の方を向いてくれないのか聞いた事がありました。太陽の方を向いて咲くので、ひまわりなんだと知りました。今年も咲いてきました。窓を開けて、「こんにちは」と声をかけてやって下さい。

\* 毎年7月になると、食堂にいてあるカサブランカをみて、鳥羽一郎の「カサブランカグッバイ」を思い出します。

### 特集

\* ケイトウ：夏の暑さにも強くて手入れも簡単やしキレイな花やぞ。  
\* コリ：毎年キレイに咲いてくれよった。水やりは大変やった。  
\* ヒマワリ：毎年、種を植えて育てよった。枯れてから種取して翌年、植えてもらった。

\* ケイトウ：夏の暑さにも強くて手入れも簡単やしキレイな花やぞ。

\* コリ：毎年キレイに咲いてくれよった。水やりは大変やった。

\* ヒマワリ：毎年、種を植えて育てよった。枯れてから種取して翌年、植えてもらった。



## 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、見学においでください。(電話も可)

よった。ひまわり見たら夏やな思ひよったし、元氣もらいよった。  
\* アサガオ：朝咲くのを楽しみにしよった。子供も学校で植えて育てよった。  
\* ホオズキ：中身を取り除いて口に含んで音を鳴らして友達と鳴らし合ひしよった。

\* 向日葵に朝顔、カンナに百日草と花の名前は出てくるけど、思い出は忘れた。  
\* 近所によく咲いていた夾竹桃の花を見ると、暑い夏が来たなあと思ひよった。  
\* 玉音放送を聞いた終戦の日、カワラナデシコの花が咲いていて、とても綺麗だったのを今でも覚えています。

### 第2特集

ケイハウスウォーターヒルズ松寿  
\* 自分で育てたトルコ桔梗を知り合ひにプレゼントして喜んでもらえたことを覚えています。  
\* 夏になると畑で育てた百日草や千日草をお盆にお供えしていました。  
\* 種を撒いた覚えはないのに、毎年夏になると家の石垣の隙間に自然と朝顔が生えてきてきれいな花を咲かせていました。  
\* 毎年、お父さんに向日葵を育ててもらって自分の身長と比べていました。いつも途中から抜かれていました。

- \* 朝顔
- \* 女郎花
- \* 百日草
- \* 桔梗
- \* 向日葵
- \* 溝萩
- \* アスター
- \* 夏菊
- \* 蓮
- \* 紫露草

フォト&スクラップ  
令和4年8月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物 (養護老人ホーム松寿苑)



— 特 養 —

トピックス

「七夕飾り付け」



今年も七夕の飾り付けを二つのグループに分かれて行いました。色とりどりの飾りを笹にご利用者と一緒に願いを込めて飾ったり、ご利用者お一人お一人のお願い事をスタッフが短冊に書いて飾らせてもらいました。「今年も七夕さんをお願いごとできて良かったわ。」と喜んでおられました。「コロナ退散」「家内安全」「みんな仲良く」などさまざまなお願いごとがありました。皆様の願いが叶いますように…。



— 養 護 —

トピックス

「バーベキュー」



朝起きるとすぐに窓を開けた。ほっとした。今日はバーベキュー大会だと、夕べから思っていたのだ。みんなでワイワイ言いながらの食事は大変楽しく、焼肉・フランクフルト・焼きそば等々、いっぱいメニューで食べきれない位。ビールまでついて…楽しくておいしいひと時でした。いつもいつもありがとう。



— 1面の続き —

\* 沙羅双樹

\* ひまわりを病気の見舞いに持って行った。

\* 百日草のことを「うらしま」といいよった（長い事咲くのでかな？）

\* アスター、女郎花、盆花、夏菊などお盆にお墓にお墓に持って参った。

\* ヒマワリはちゃんと、おひさまの方向に向けて咲くので不思議やなあ。

ケアハウスのやま

\* 家で、花壇や窓際に花を植えたよった。朝顔、夕顔、ひまわりなんかを植えたなあ。

\* スイカの花を見ると、夏が来たなあと思ひよりました。

\* 夏になると、朝に朝顔が咲いていて綺麗やなあと思って思いました。

\* あさがおとタリアを作っていた。

\* 庭で種からひまわりを作っていた。

\* 夏休みにあさがおを育てた。育てるなら簡単でおすすめです。

\* 少し色のついた連の花がきれい好き。



— ケアハウス —

トピックス

「かき氷」



蒸し暑い日が毎日続く7月の終わり、涼をとっていただく今年初めてのかき氷を行いました。

開始予定の20分前からロビーに多くの人たちが集まり始めたので、予定を繰り上げてオープンしました。この日も午後2時には34度近くまで気温が上がり絶好のかき氷日和となりました。氷にかけるシロップは定番のイチゴ、メロン、レモンに加え、ブルーハワイ、マンゴー、ピーチの6種類を用意しました。

「こんだけ暑いと、かき氷が美味しいなあ」「冷たくて汗が引込む」「今度は宇治金時が食べたい」など、午後のひと時を楽しんでいただきました。

— 第2特養 —

トピックス

「フルーツポンチ」

暑い季節が続く中、ご利用者の方々に夏を味わってもらおうと“フルーツポンチ”を提供しました。すいかの種を取りのぞくときは黙々と真剣に取り除いているご利用者の方もおられました。



完成してみんなでさあ～食べよう!!! 「美味しい～」 「甘い～♡」と素敵な声がたくさん聞けました。

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8月15日発行

## ワンポイント 介護

### 夏バテ予防

炎天下の屋外と、クーラーの効いた室内では、温度差が生じます。このように、体温を調節するだけでも、体力が消耗してしまいます。体の動きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを夏バテと言います。

夏バテは、誰にも起こりやすいものですが、特に次のような人は、注意が必要です。

#### 夏バテしやすいタイプ

##### ■身体が冷えている人

血流が滞ると、栄養や酸素が行き届かない為、力が出ない。

##### ■寝不足が続いている人

体力が回復できず、疲れが溜まりやすい。

##### ■胃腸が弱い人

消化不良が原因で、栄養不足になりやすい。冷たい物の取りすぎに注意。

#### 生活の中で心がけること

- ①エアコンの冷えすぎには注意します。冷風に直接当たらないように、風向きを調整したり、上手く循環する。
- ②生活のリズムを整える。
- ③こまめに水分補給をする。水分と一緒にミネラルを取る。
- ④入浴は浴槽に浸かり温まる。睡眠をしっかりとする。
- ⑤適度な運動を心がける。
- ⑥アルコールは飲みすぎないようにする。
- ⑦栄養のバランスのよい食事を心がける。  
(ビタミンB1ネバネバ食材を食べる。温かい食べ物や体を温める効果のある食材を取り入れる。

対策は、意外と簡単に出来そうな  
こともあります。夏の過ごし方  
を工夫して、暑さを乗り切り  
しましょう。



## 月一度のストレッチ



松寿苑の全体の取り組みとして、毎月の健康体操があります。K先生に来ていただき各施設ごとに健康体操を実施しています。デイサービスに於いては、第三火曜日のレクの時間帯に指導をいただいています。何年か

前からの取り組みですが、最初の頃は体の自由が利きにくい方もおられるせいか、体操という事に対してちょっと苦手意識というものがあつた方もおられました。

肩の動きを良くする体操、腰の痛みを和らげる体操、血流を良くする体操など色々な事を教えて頂ける機会ができ、次回の体操を楽しみにされる方もできてきました。「来週は健康体操の日でしたか?」、「月に一回だけじゃなく、回数を増やしていただけたらありがたいですね」、と言った声も聞こえるようになりました。

コロナ禍の影響で実施できない時期が続きましたが、K先生と和やかな会話をしながら、30分くらいの時間ですが普段のレクとはまた違った楽しみ方をいただければ幸いです。



## 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。



## 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。

## イベント中止のお知らせ

9月 松寿苑利用者作品展  
(施設外会場において)

本年も新型コロナの影響を考慮し  
中止いたします。

**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、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や会話するとき、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9月 2日(金) 午前10時~12時  
16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)

## フォト&スクラップ No.1440 YouTubeチャンネル始まりました!

社会福祉法人松寿苑 YouTubeチャンネルに動画  
が2本投稿されましたのでお知らせします。

松寿苑ホームページ  
<https://ayabe-shojuen.com/>の  
トップ画面を下に移動して、下記の  
画面からも見ていただくことがで  
きます。



## MOVIE SALON

松寿苑の活動を動画でご紹介



【SHOW寿 WAVE NEWS】  
ブランディン  
グチームSHOW寿  
WAVE presents



【介護職員から高校生  
へのメッセージ】スマ  
イルプロジェクトミラ  
イエ presents

## おすすめ献立



### 豆腐チャンプルー

材料〈4人分〉

豆腐(木綿) 1と1/2丁(450g)、豚バラ薄切り150g、  
もやし1/2袋、ピーマン4個、卵1個、削りかつお少々

A(ごま油 大さじ1 B(酒 大さじ1  
サラダ油 大さじ1 醤油 小さじ2  
塩 小さじ2/3  
こしょう少々

### 作り方

- ①豆腐は大きめにちぎりながらペーパータオルの上でのせ水気を切る。
- ②豚肉は熱湯でさっとゆで冷水に取り3cm長さに切る。
- ③もやしはひげ根をとり水にさらしてザルに上げ水気をしっかりときる。ピーマンはヘタと種をとり細切りにする。
- ④フライパンにAを熱して②を炒め塩、こしょうし、①を加えて炒める。もやし、ピーマンを順に加えて炒めBで調味する。
- ⑤卵を溶いて④にまわし入れ大きく混ぜて仕上げに削りかつおを加える。

## ありがとうございました。

### 法人本部

|           |       |          |
|-----------|-------|----------|
| (寄附) 五津合町 | 横川 泰浩 | 50,000円  |
| (寄附) 福知山市 | 芦田 和浩 | 100,000円 |
| (寄贈) 一市民  |       | 紙パンツ1袋   |
| (寄贈) 一市民  |       | 尿取りパット3袋 |

