



# あやべ松寿苑

フォト&スクラップ  
令和4年9月 やすらぎ通り



△今月の掲示物（ケアハウスウォーターヒルズ松寿）



## 特養

\* そんな昔のこと覚えてないわ。  
\* 25年前なんて覚えてへんけど働き盛りで百姓を気張ってやつてた。  
\* そんなときがきたなー。年を取つたなーと思つたくらい。  
\* 誰も祝つてくれんかったで自分でも祝いした。  
\* あー、私も70歳になつたんかー。  
\* 私も年取つたなー。  
\* 夫婦で元気に家の近くで畑しどつたな。

\* あー、歳をとつたなとはあんまり思  
家族が祝つてくれたのは嬉しかつた。  
\* 30年も昔の話。思い出すのが難しい。  
\* 父と一緒に酒造りをしていました。  
\* 主人が算盤塾の先生をしておつたぐ  
丸付けをしていました。

# 古希(70歳)を迎えた時の 思いを聞かせてください

## 養護

\* 娘からお祝いに洋服を買つてもらいました。  
\* 69歳で事故にあって背中にボルトを入れてもらつて、70歳でボルトを抜いてもらつた。東京の息子が度々来てくれて、「王将」へお祝いと言つて食べに連れていつてくれました。  
\* 70歳の時、主人が山から転げ落ちて大手術をして一年半入院で大変でした。

\* 妻と元氣で仲良くな70歳を迎えたので喜び合いました。  
\* 古希の時、娘たちが「好きな服を買つたら。」とあこづかいをいつぱいくれました。娘がお祝いにバッグを買つてくれてうれしかつたです。

\* 文部省に勤めていた義理の弟（妹の夫）が、定年退職で神戸の藤原台に家を建てたので、滋賀県の従妹とお祝いに行つた。景色の良い高台にハイカラな家を建ててもひいきもしかつた思い出。  
\* 70歳の頃は、奈良の妹の所に手伝いに行つていた。おばあさんの家の前は、相撲発祥の地で、相撲会館もあり、毎年有名な力士も来ていたことや、近くに當麻寺があり、中将姫有名なお寺で、あはあさんのお寺では、全国からお参りにみえの方々に、代々受け継がれてる「姫餅」を参道で売つていて、そのお手伝いをしたことを思い出す。

## 第2特養

\* 古希つていい響きやけど嬉しいいうことは、あんまりないかな。

## 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!



わんかった。何でそんな70歳で亡くなる人があるんやろうと思った。70歳はまだまだ元気やつたから。何とも思わないんだ。まだまだ仕事を頑張っていたから。大工をしていて、バリバリに働いていた。その時にどう思ったかなんて覚えとらん。

## ケアハウスウォーターヒルズ松寿

- \* 覚えていない。アツと過ぎた。
- \* その頃はたぶん、シルバーで草刈ばかりしていた。熱中症に4回くらいなつたんとちやうやるか?
- \* 70歳は通過点。すぐ過ぎる。

## ケアハウスたのやま

- \*あまり覚えてません。あれから年とつたなあとと思う。
- \*あ宮さんに通つたりしていた。
- \*きばつて働いとつた。
- \*年がいくことはわびしいもんやつて思つた。
- \*なんにもないなあ。お祝いもしとらんわ。

- \*見るものすべてが思い出や。
- \*記念のクラス会をして「これから話を話し合つた。毎年10月24日にお会いましょうとなつて、それから10年続きました。連絡網をつくつて何かあつたときは連絡を取り合いました。



### －特養－

## トピックス 「誕生日のお祝い」



先月お祝い出来なかつた7月生まれの方と8月生まれの方のお誕生日のお祝いを8月19日に行いました。おやつにホットケーキをご利用者があられるところで作り、作っている姿も見てもらい、甘くていい香りがすると「あんた何を作ってくれてんやい?」「何を作ってくれよってんやろな?」などの声が聞こえてきました。食べて頂くと、「おいしいな。やっぱり手作りはおいしいな」と喜んでもらうことができました。

お誕生者の方の担当スタッフから素敵な色紙をもらわれ、とても喜ばれています。

ちょっとしたお祝いしかできませんが、9月生まれの方のお誕生日のお祝いを考えているので、ご利用者に喜んでもらえるように考えていきたいと思います。



### －養護－

## トピックス 「流しそうめん」

まさか、老人ホームに入ってまで流しそうめんが食べられるとは、思ってもみませんでした。職員さんが、「流すよ～」といわれ、(よっしゃ!)という気持ちで受けるのですが、そうめん2~3本くらいしか箸に引っかかる時も

あって、皆でワイワイ楽しくいただきました。(そうめんもけっこうお腹いっぱいになるものですね。今年もありがとう)



### －グループホームたのやま－

## トピックス 「夏のお楽しみ会」

今夏も恒例のお楽しみ会を行いました。いつもは個性的な方多く思い思いに過ごされていますが、準備を始めると「なんやなんや、何が始まるんや」と興味津々、輪投げ・魚釣りゲームを始めると皆さん「がんばれ、上手やなあ、おしいそこや」など歓声をあげ、射的では、景品を「どれがいい、あれ狙う」と次々に景品をゲットされ、爆笑しながら全員で楽しむことが出来ました。ゲームの後はかき氷をいただき、夕食後には花火を「ちょっと怖いなあ」と言いながらも手渡すと「きれいなあ」と最後の一一本まで和気あいあい楽しい一日を過ごせました。



### －ケアハウスウォーターヒルズ松寿－

## トピックス 「かき氷&カラオケ」

9月1日やすらぎタイムにてかき氷とカラオケを行いました。急遽開催になりましたが、かき氷に多くの方が来られました。

「冷たくて美味しい。」「味はイチゴとメロンと半々にかけて」など好きな味で食べられました。

また、カラオケも席を離して準備しました。2~3名の方はマイクを持って歌われなかつたが、流れてきた曲に合わせて手拍子をしたり「昔はお父さんとよく行った。」「私はいつも聞き役。懐かしいなあ」「うちとは全く反対やなあ…」とそれぞれの思い出話に盛り上がっていました。



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9月15日発行

## ワンポイント 介護

### 秋バテには要注意

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。高齢者は、外気との急激な温度差によって自律神経が乱れ体調不良につながるケースも多いです。また冷たい物ばかりを口にすると胃腸への負担が大きくなり、それによっておこる消化機能の低下も秋バテとなる一因です。まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活からシフトしていくことが求められています。



### 食事

栄養バランスが取れた食事がベストですし、胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けましょう。栄養素で言えば、ミネラル、ビタミンB1、タンパク質など疲労回復や熱量の維持に効果的な食品が有効です。

### 入浴

入浴には血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。さらには体内に溜まった老廃物を排出させようという動きが活発になります。

### 運動

真夏日が続くと外出を控え、汗をかかなくなるため、体調調整がさらに鈍くなり、これも秋バテの一因となります。わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で体を動かす習慣をつけましょう。

### 睡眠

きちんと体調を整えるためにも睡眠が重要です。暑さで眠りにつけない場合、エアコンを高めの温度に設定しタイマーをかけるようにしましょう。扇風機は首振り機能を使うなどしましょう。秋口は夏と比べ、寒暖差が激しくなりますので、必ず腹部を中心にブランケットをかけるようにしましょう。

## 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。

## キックは上手かな

午後は、その日の担当職員が考えたレクリエーション（輪投げやボール投げ等）をしてご利用者に楽しんで頂いています。

先日は新しいレクリエーションがあるスタッフが考え、やってみました。風船を蹴り、輪の中に入れる簡単なゲームです。普段は手を使ってするゲームが多く、足を使うのは力の入れ具合が難しかったようです。初めてのゲームだったのでなかなか輪に入らず、やっている最中に「もうちょっと輪を近づけた方がいいかなぁ」「ここは10点にしよう」「足が不自由な人は杖でしたら？」と職員もご利用者も遊び方を考えてその都度少しずつ変更しました。ご利用者と一緒に楽しめる物をこれからも考えて行きたいです。



## 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。



## 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）

## 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10月 7日(金) 午前10時～12時

21日(金) 午前10時～12時



綾部市広小路1丁目5-1 ◉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)

フォト&スクラップ  
認知症地域支援推進員活動  
**「認知症について知ろう」展示中**  
令和4年9月25日(日)まで 綾部市図書館

9月は世界アルツハイマー月間です。全国各地で認知症の普及啓発を目的とした取り組みを行っています  
認知症地域支援推進員活動の一環として、綾部市図書館で認知症に関する本の特集を行っています。絵本や小説もありますので、ぜひご家族でご来館ください。認知症のことがよくわかるパンフレットも置いています。



認知症地域支援推進員とは  
認知症の方ができる限り住み慣れた環境で暮らし続けることができるよう、地域の支援機関をつなぐ連携支援や、認知症の人やそのご家族への支援・相談業務等を行う人のことです。  
松寿苑から、大槻史子担当リーダー（小規模多機能そらいろ）と村上甲太担当リーダー（特別養護老人ホーム第2松寿苑）の2名が参画して活動しています。

### ✿ おすすめ献立 ✿

#### 里芋団子

材料 4人分



里芋 100g、上新粉 15g、黄な粉 適量

#### 作り方

- ①里芋は皮をむき茹でてマッシュでつぶす。
- ②①に上新粉と塩少々を入れ、団子に丸める。
- ③沸騰した鍋に②を入れ茹でる。茹で上がったら皿にとり上に黄な粉をふって頂く。

ありがとうございました。

#### 法人本部

(寄附) 松寿苑後援会

400,000円

五泉町 阪田 宗夫

100,000円

(寄贈) 一市民 リハビリパンツ 4袋、尿取りパット 1袋

令和4年8月6日～9月7日