



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ 命和4年10月 やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（特定施設ケアハウスたのやま）

- * 小学校のころ、3年生が4年生の時、鎌で刈ってフラで縛り、それを届く所だけ稻木に掛けた。お昼は田んぼでおにぎりを食べ、時間がある時には稻木に縄をかけてブランコを作つてもらい遊んだ思い出があり懐かしい。
- * 主人は勤めに出ていたので、私が代りに2条刈りのコンバインで刈り取りをしていました。沢山作っていたが他所の分も刈ってあげた。
- * 小学生の頃から田植えや稻刈りはしました。稻刈りの時に手の甲にカマで傷をして痛かったのを覚えていました。今でも手を見る思い出します。
- 特養**
- * 家族みんなでカマ使って手作業で稻刈りしました。
- * 4つの稻束を持って稻刈りしようただけど、男の人は手が大きいと稻束も大きめに刈りました。
- * 台風やられて稻があ辞儀していると、稻刈りにしかった。四すみをやつとかんと、コンバインがやり辛いからなあ。
- * 腰なんて鍛えているで、痛くないわ。
- 第7特養**
- * 今年はようつけ、稻がなつたなあと良い思い出がある。
- * 鎌で、稻刈りをしました。
- * 今年はひどう雨が降りそうやなあと思つた。でも、そんなうまいこといつてばかりでもなかつた。
- * お父さんに美味しいもん、あとでもらえるで頑張つて田植えやら、稻刈りをした。
- * 柿やみかんを持つていき、一休みの時にみんなで食べた。
- * 鎌で刈つて稻木に掛けた。うちには2段の稻木やつた。子どもの頃は、竹竿に刺して高い所に差し出して、手伝いよつた。
- * 主人と互反作つていた。
- * 鎌で刈つて腰がよう痛くなつた。良い天気やないとできなかつた。雨がよく降つた年は田んぼがじるくて、大変やつた。
- * 仕事を始めるまでは家族がしていた。イナゴを取つて串にさして焼いて、醤油をかけばんのおかずにしていました。コリコリとした。
- * 脚の筋肉が弱くて、足の親指を切つたことがある。昔は草鞋やつたで、稻刈りはお手伝いでしていただけた。
- * コンバインが楽しかつた。
- ケアハーマウォーターヘルズ松寿**
- * 今と違つてとにかく何もかもが手作業だったので大変やつた。唯一、足踏み式の脱穀機が家にあつた。
- * 稻刈りは鎌で刈つて、藁で1足ずつ束ね、それを20束くらい縄でくくつて背中に背負つて稻木まで運んでかけていたのを思い出します。家族総出でやつたのを思い出します。やつと稻が乾いたと思つたら台風で稻木がこけて泣きそうになつたことは何回もありました。
- * 今の稻刈りは全部機械になつてうらやましい。お金はかかるけど。
- * 子どもの頃は一町ほど田園があつた。小学生の頃は田植えや稻刈り時期は遊びにも行かせてもらはず、手伝いばかりだった。
- * 思つたよう楽しかつた。

養

護

稻刈りの思い出を聞かせてください

かつたんを覚えどる。

私も真似して大きい束を

持てるか試しよつたで。

稻刈りして、7段の稻木に干しして、

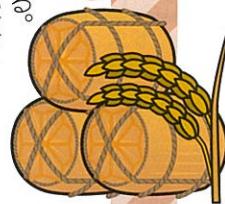
乾燥させていた。

やで、大変やけど樂になつたで。

子供のころは全て手作業でしよつたけど、そのうち機械でするようになつた。

主人があらんかつたで子供らと一緒に

しようつた。嫌がらんとしてくれよつたし、学校の先生も登校が遅れても大目に見てくれよつた。



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…

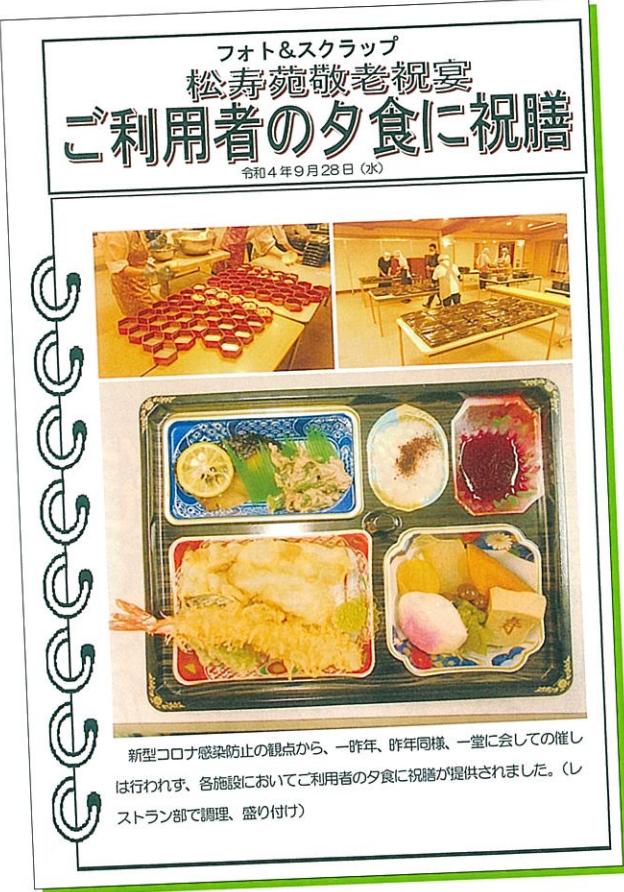
お仕事のこと何でもご相談ください！



ケアハウスたのやま

*泥の中にズルズル行くのがおもしろい。手伝いに行つた所は喜んでくれた。

* 広い田んぼで手で刈つとった。 小さいのは皆で
しつたなあ。
* 家に稻刈り機があつてそれで刈つとった。 山の方
は機械が入らんて手で刈つとったなあ。



- 特 養 - 「一緒に楽しむ時間」

9月19日が敬老の日ということもあり、9月21日に敬老の日のお祝いをしました。

デジカメで撮った写真をスライドショーにしてフロアごとに見てもらったり、みんなで体操をした後に風船バレーをしました。普段、あまり表情の変わらない方も笑顔が見られたり、大きな声で笑いながら風船を打ち返したりと、とても楽しまれていきました。

楽しまれたあとのおやつにスタッフ手作りのどら焼きを食べてもらいました。「甘くておいしいわ。よう出来とる。」と嬉しいお言葉をいただきました。ゆっくりご利用者と関わる時間が取りにくかったりもしますが、またスタッフとご利用者と一緒に楽しめる時間が作れるといいなと思います。



- *昔は機械がなかったで手作業で大変やつた。
 *5段くらいの稻木に干す作業を手伝つた。野球をするやうな時間に呼びだされておもしろくなかったけど、小遣いもらえたで嬉しかつた。

*肩にかつて稻木まで持つて行くんがしんどかつた。
 *一輪車もあつたが道が悪いでかつてた方が早かつた。
 *農家やなかつたでしたことはない。手で刈つといてんは見たことはあるでー。

*特別思い出はないなあ。今はみんな機械やけど昔は手で刈つてたで苦労したで。

*刈るとき中腰になるとかい腰が痛かつた。
 *稻刈りと田植えの時期は3日間ほど勤労奉仕がありました。出征兵士のお宅へ行つて家族と稻刈りをしたことを思い出しある。

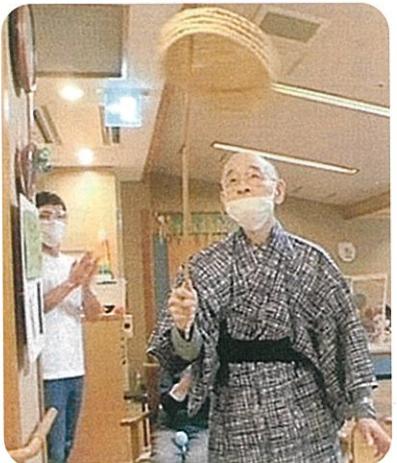
*柿を食べながら稻刈りしようつた。
 *のこぎり鎌で指切つた。
 *稻を荷車で運んだ。

*腰が痛かつた。
 *ヒルが血を吸つてポンポンになつて落ちとつた。
 *子守がてらリアカーに稻と子供を乗せとつた。
 *稻木立てが大変だつた。

*道が細くて車が入らないので背中に稻を背負つて稻木まで持つて行つた。
 *イナゴがいっぱいあつた。
 *手動の稻刈りの機械を使つたら早く刈り取れた。
 *はさかけを使って稻木にかけた。
 *北海道に住んでいたころ、田んぼ4町作つていた。農繁期には東北から出稼ぎの方々が来られていた。

— グループホームたのやま — **「敬老パーティー」**

今年の敬老パーティーは皆で余興を楽しみました。まずはスタッフが傘まわし・皿回し・けん玉を披露し、皆さん食い入るように見てあられました。ご利用者も皿回しを上手にされた方がいて、とても大盛り上がりでした。その後は皆で合唱をしました。ご利用者の「さん はい！」の掛け声に合わせてピアノやタンバリン、鈴、マラカスと楽器も使って秋の歌や懐かしの歌を歌いました。皆で楽しくにぎやかにお祝いすることができて良かったです。



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10月15日発行

ワンポイント 介護

質の良い睡眠をとる方法

朝晩、涼しくなってきましたが、なかなか眠れないなどの寝つきが悪い方や、しっかり寝た感じがしないなどの満足した睡眠がとれない方など、睡眠のことで悩んでおられる方が多いかと思います。

今回は、睡眠の質を上げる方法をご紹介します。

朝、カーテンを開けて太陽光を浴びると、体内で15時間後にメラトニン＝睡眠ホルモンを分泌し始めます。

また、日中にセロトニン＝幸せホルモン（心のバランスを整えてくれる脳内物質のひとつ）をストックすることで、夜にメラトニンを作ってくれます。

このメラトニンを増やすことで、質の良い睡眠をとることができます。

毎日の食事に少し加えてみるのもいいですね。



メラトニンが含まれる食材

- ・ケール（青汁の原料で有名です）・白菜・キャベツ
- ・ホットミルク（メラトニンの生成を促します）

セロトニンを増やす方法（セロトニン＝トリプトファン+ビタミンB6）

- ・チーズ・ヨーグルト・牛乳・納豆・豆腐・鶏むね肉

オメガ3脂肪酸

- ・いわし・鮪マグロ・イクラ

生活習慣病の予防、心疾患、脳卒中のリスクを減らし、不安症状を軽減する効果がある

GABA（ギャバ）

- ・発芽玄米・トマト・エノキタケ・チョコレート

ストレスを緩和したり、リラックス効果、血圧を下げる効果がある

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。

松寿苑には狸が居ます



デイサービスでは、午前中に入浴していただいてますが、浴室はまるで露天風呂のような明るさが感じられます。浴槽のすぐ後ろに大きな窓があり、窓の外には信楽焼の狸が置かれています。大きい狸と小さい狸と。はじめは親子なのかと思っていましたが、聞くところによれば夫婦の狸とのことです。

二匹はデイサービスが出来た頃から、ずっと今まで長い歴史を見てきています。デイサービスを利用されるご利用者はほぼ皆様お風呂へ入られます。時には身内の方と喧嘩されたあとのお風呂。または可愛いお孫さん、ひ孫さんと会ったあとのお風呂等、楽しい事や悲しい事があっても入浴出来たら皆さんすっきり、さっぱり満足して頂けます。

また、色々な会話も飛びかっています。「ああ酒が飲みたいな。」や「日本一のお風呂や。」等。ある時は女性職員が男性利用者に「湯加減いかがですか？」と尋ねると「一緒に入るか？」なんて冗談を言われたり、楽しい雰囲気が溢れ出します。

私達職員の動きも狸達はずっと見ていて、不思議ですが「そんなに慌てるな。」時には「頑張っているな。」と声が聞こえてきそうです。

そんな訳で松寿苑温泉とまでは言えませんが、お風呂へ入られれば必ず狸に出会えます。



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、お気軽にご相談ください。

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
TEL 0773-43-1850
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、見学にあいでください。(電話も可)

✿ おすすめ献立 ✿



鮭竜田の甘酢ソースかけ

材料（4人分）

生鮭 4切れ（醤油大さじ1/2）、玉ねぎ30g
赤ピーマン20g、胡瓜30g、ブロッコリー
100g、ごま油 小さじ1

A（水 80cc、酢 大さじ1、醤油 大さじ1、
みりん 大さじ1、おろし生姜 小さじ1/3

B（片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、胡瓜はあらいみじん切りにする。ブロッコリーは子房に分けゆでる。生鮭は一口サイズに切り、醤油をもみこんで10分あいたら、片栗粉をまぶして170~180°Cの揚げ油でからりと揚げる。
- ②フライパンにごま油を熱し中火にかけ、玉ねぎ、赤ピーマンを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③②にAを加えてひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、胡瓜を加える。
- ④器に鮭竜田をもってブロッコリーをそえ、③をかける。

フォト&スクラップ
松寿苑敬老祝賀式
令和4年9月14日(水) 9:55~10:25 第2松寿苑多目的ホールおあしす

100歳（百寿）3人、99歳（白寿）3人、95歳（珍寿）15人、88歳（米寿）5人、80歳（傘寿）2人、あわせて28人のご利用者が、内閣総理大臣様、京都府知事様、綾部市長様、綾部市社会福祉協議会会長様から長寿のお祝いを受けられました。また、施設に対して多額のご寄付を賜りました7人に感謝状が贈られました。今年は、昨年、一昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご来賓の出席はご遠慮いたたき、来場者を制限し縮小して開催されました。

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。

ありがとうございました。

令和4年9月8日～10月5日

法人本部

(寄附) 城陽市 塩見鶴之助 300,000円
(寄贈) 丹波市 由良 梨 1箱
仁和町 河田 隆之 紙パンツ 4袋、尿器 2個

高齢者支援センター（中上林）

(寄附) 兵庫県 斎藤 征子 30,000円
(寄贈) 一市民 かぼちゃ
一市民 栗

会場 綾部市広小路1丁目5-1 〈ふくしのえき広小路〉

介護なんでも相談

令和4年11月 4日(金) 午前10時～12時
18日(金) 午前10時～12時

◎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)