



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ

令和4年12月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム第2松寿苑）

令和4年に思うこととは！

特養

- * ここに死ぬまでは元気でありたいなと思う。
- * みんな大事にしてやるで何にもこうはない。もつたいない。
- * これまで長生きねは思つてこなかつたけど、長生きしてよかつたと思つ。
- * 今の身体の調子より、もっと良くなりたい。
- * 一日一日を大切に、日々過ごしたい。
- * 誕生日（3月）を迎えるのが楽しみ。何事もなく一〇一歳を迎えたい。
- * 大きな病気一つせんじ元気に過ごせたい。あつがたいと思う。
- * 家族にもようしてむかひ、幸せです。
- * 息子さんに会いたいなど思う。



第7 特養

- * マスクがいつまで経っても取れないの困る。早く今までのようになまくをかけずに話がしたい。
- * 個人では平穏な一年で良かった。感謝している。
- * 戰争は無駄なこと。あるむことじゃない。
- * 平和が一番です。
- * 悲しむ人が増えるばかりやし、戦争はしないでください。
- * コロナが一日も早く終わったら嬉しいです。
- * 来年には、よい年であつて欲しいと思つ。
- * コロナは風邪かと思っていた。いつまでもコロナ、コロナと言つているのを聞く。
- * 去年と比べてあまり変わらないようだ。
- * 今年は思わぬ病気で入院もした。来年



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。

遠慮なくご相談、見学においてください。
(電話也可)

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

- * もう少し笑いの出る生活がしたいな。
- * なんもないです。大事にしてもらつているから
- * 気楽にひせてやつてます。十分満足です。
- * この一年、病気せずに達者であつてよかった。

ケアハウスたのやま

- * 今年もやつぱりコロナ。コロナは病気だけじゃなくて人の心もおしばね。
- * 今年も元気におれたのが一番良い感じ。
- * いろいろあつたけど、皆によくしてもらった。
- * 今年もコロナが流行つて怖がつた。早く終息する事を願つています。
- * 今年は火事の「ユースが多かった気がします。氣をつけんとあかんね。

グレーパーのやまと

- * 健康で過ごせ、向よつてはじめてです。
- * 元気に入れて良かつた、嬉しかった。
- * 今年はコロナが落ちつくなつたけれど、まだ規制がかかつて、どこにも行けなくて残念だった。いつになつたら行けるかな…。
- * 色々、病気もしたけど、90才になり、元気に入っているのが嬉しい。

*悪いことも、「じえらい」ともなかったから。
良い年やったんやないやろか。良い年やつ
たいふことにしどこ！
*元気であれて良かつた。
*ここに来られて良かつたです。みんなと一緒に
ここでごはんを食べることが、何より
の楽しみです。

高齢者支援センター 松寿苑ディイ・サービス

- *思うことが無い。
- *雪が多かつたら悲しい。
- *宝くじが当たつたらいい。（昔、3千円や
2千円が当たつた事がある）
- *病気やケガばかりした。
- *病気やケガばかりした。
- *熊を見た。
- *病氣やケガに合わず良かつた。
- *ウクライナ、ロシアの戦争。
- *サッカー日本代表がスペインに勝つたこと。

松寿苑物故者追悼式

令和4年11月19日(土) 15:00~ 第2松寿苑多目的ホールおあしす



昭和28年5月25日の松寿苑創立以来、松寿苑在籍中に亡くなられたご利用者1,311柱の追悼式が行われました。
スタッフ各々が故人を偲ぶとともに、一人ひとりの命を通して教えていただき
たことを思う機会であります。
例年は、この一年の間に在籍中に亡くなられた御利用者（52柱）の御遺族には参
列をご案内しているところですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨
年、一昨年に引き続き、苑外の御遺族には開催のお知らせのみで参列はご遠慮いた
き、人数差額料金を縮短して行われました。

なお、追悼式の形態は様々ですが、松寿苑は昭和28年に独立して設立し、その運営を大本教の
社会福祉事業団が担っていきましたから、大本教式により執り行われています。

フォト&スクラップ

イルミネーション13年目



【点灯期間】令和4年12月1日(木)~令和5年1月15日(日)

【点灯時間】17:00~22:00

【場所】あやバス「松寿苑下バス停」付近

-グループホームたのやま-

トピックス

「サツマイモまつり」



今年はたのやまの畠でたくさんの
サツマイモが採れました。みんなで、
どうして食べたら美味しいか考えた
ところ、「焼き芋にしたらどうやろ」

「お焼きにしたらおいしい」「ふかし芋にしたら良いで」と意見が出ました。その意見をもとに、日替わりでスイートポテトを作ったり、お焼きにしたりと、サツマイモのスイーツづくりを行いました。みなさん、「甘くておいしい」と、とても喜んでくださいました。今年は、たくさんのサツマイモのスイーツを食べることができました。

-特養-

トピックス

「まあキレイやなー」

「まあキレイやなー」とご利用者の方に気分転換と秋を感じてもらうために天気のいい日に舞鶴の五老ヶ岳へドライブに行きました。コロナ禍で、なかなか外出の機会がなかったですが、外に出ると風が少し冷たく「寒い、あー寒」と言わっていましたが、キレイな紅葉を見れたり、いつもと違う所に行っておやつのショーキャラムも食べたりしてもらい、とても喜ばれていました。ご利用者、全員に味わって頂くことは出来ませんでしたが、外出以外の機会を考えていけたらなと思います。



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12月15日発行

ワンポイント 介護

この冬は『温活』で体調を整えましょう！

何年も前からよく耳にするようになった〇〇活。ちなみに朝活・就活・腸活等々。最近では物価高の影響で「ポイ活」が話題になっています。

ところで12月に入り急に厳しい寒さとなりました。この寒さや寒暖差で体調を崩されている方もあると思います。なのでこの冬は何と言っても「温活」が重要になってきます。

昔から「冷えは万病のもと」といいますが体が冷えることで、肩こりやむくみ、便秘、免疫力の低下等々を招きます



1. 冷えを引き起こす原因

- ①筋肉量が少ない…体内で熱が作られにくくなる為冷えを感じやすくなる。(基礎代謝の低下)食べ物や運動などで体を温め、筋肉量が増えるれば増えるほど体温は上がり、基礎代謝も上がる。
- ②食べ過ぎや偏食
- ③水分摂取量と排出量のバランスが取れていない
- ④自律神経の乱れ

2. すぐに始められる温活方法

- ①下半身やお腹、首や手首、足首などを冷やさないようにする。
腹巻やカイロ、ネックウォーマー、アームウォーマーなどを身に着けます。
- ②体を冷やさない食べ物や飲み物を摂る。
冷たい物は避け、体温以上の物を選ぶ。甘い物や粉物などの食べ過ぎは体を冷やす。
- ③適度な運動
スクワットやヨガ、ストレッチ、ウォーキングなどで20分程度体を動かす。
- ④湯船に浸かる
40℃くらいのお湯に浸かる。半身浴。

これから迎える年末・年始、また寒さが一段と増す1月、2月を「温活」で内からも外からも体を温めて、体の不調を防ぎ乗り切りましょう。

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

(00)0120-50-1698)

12月はW杯とクリスマスを楽しみましょう



今年ももう12月。毎年「1年が過ぎるのが早いな」という時期ですね。そして今年はワールドカップの年です。森保ジャパンの快進撃決勝トーナメントに勝ち上がり、盛り上がりましたね。クロアチア戦は惜しくもPKで敗れましたが。

これにあやかろうと、デイサービスのレクリエーションでは「PKゲーム」を行いました。写真のゴールは、ゴールが決まると派手なファンファーレが鳴り、点数がカウントされます。実際のPKに倣って5本蹴り、得点を競います。キックはなかなかコントロールが難しいので、手で転がして競われました。見事にゴールが決まるとき歓声が上がり、ポストに当たったりする惜しいプレーには、「惜しい」の掛け声が上がり、W杯の気分を少しは楽しめました様子でした。

そして12月といえばクリスマス。今年もクリスマスツリーを飾りました。大きなツリーと卓上のミニツリーです。皆様で飾りつけを行い、クリスマスの準備を行いました。又、今年の試みとして、クリスマスのカウントダウンカレンダーも用意し、クリスマスの日を待ちわびています。



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。

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。

✿ おすすめ献立 ✿



さつまいもポタージュスープ

材料（4人分）

さつまいも150g（小1個）、玉ねぎ80g、
ベーコン20g、バター8g、パセリ少々

A 水1カップ、スープの素1個、
牛乳2カップ、水溶き片栗粉 小さじ1、
塩、コショウ少々

作り方

- ①さつまいもは1cmに角切りにし、みじん切りした玉ねぎと鍋にバターを入れ軽く炒める。
- ②水1カップ、スープの素を加え、5分ほど煮る。
- ③さつまいもが柔らかくなったら、粗くつぶし、牛乳、ベーコンを加え煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩、コショウで味を整える。
- ⑤器に④を盛り、パセリのみじん切りを添える。



市消防署との通報訓練を中心に、各施設において訓練を実施しました。

市消防署にはご協力いただき、感謝申しあげます。



ありがとうございました。

令和4年11月8日～12月8日

法人本部

(寄附) 本町五丁目 繁尾美和子	30,000円
味方町 折戸 節子	10,000円
松寿苑物故者追悼玉串料 2件	13,000円
枚方市 吉崎 重和	50,000円

高齢者支援センター（中上林）

(ご奉仕) 八津合町 福井 由之	30,000円
(寄贈) 五津合町 福井 哲夫 一市民	菊盆栽展示 葉ぼたん・パンジー植え

介護なんでも相談

令和5年1月13日(金) 午前10時～12時
27日(金) 午前10時～12時

会場 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)
(ふくしのえき広小路)

【問合わせ】0773-43-1123(松寿苑)

