



あやべ松寿苑

謹賀新年

お揃いで、すがすがしい新春を
お迎えのことと存じます

本年も、地域とともに歩み、
信頼される施設づくりに努力を
重ねたいと存じます

なにとぞ、相変わらぬ御指導
御支援を賜りますようお願い
申し上げます

令和五年元旦



*母が91歳まで元気だったの私もそのまままで元気に生きたい。
*ひ孫を見るまで元気で生きていたい
です。

*いつもでも自分の足で歩けたりいいな
と思っています。
*足の筋肉が衰えてきているので、気張
って体操等して筋肉を取り戻したい。
*夫婦仲良くいつまでも元気で過ごし
たい。

*お酒を飲んだりして楽しんで過ごした。
*健康管理をしつかり行って、みんなに元
迷惑かけないよう、一日一日大切に元
氣で過ごしていきたい。

*自分なりに出来たことをしてもらいたい。
*孫と一緒に買い物にいきたい。

*足の痛いのが治つて元気で歩けますよ
う。

*母が91歳まで元気だったの私もその
頃まで元気に生きたい。
*ひ孫を見るまで元気で生きていたい
です。

*いつまでも自分の足で歩けたりいいな
と思っています。

*足の筋肉が衰えてきているので、気張
って体操等して筋肉を取り戻したい。

*夫婦仲良くいつまでも元気で過ごし
たい。

*お酒を飲んだりして楽しんで過ごした。
*健康管理をしつかり行って、みんなに元
迷惑かけないよう、一日一日大切に元
氣で過ごしていきたい。

*両親がいつも、「皆と仲良し。」と言つ
ていたので、私もみんなと仲良し元気
で過ごしたいと思つています。

特養

令和5年「私の夢」を 聞きました!



*初夢つてか、そんなん見たかどうか忘
れだわあ！

特 養



第2特養

*NHKのど田舎大会に出たい。

*元気いっぱい、明るく生きたい。

*元気でおつたら十分です。

*野菜作りをしたいです。

*間引き菜で漬物を漬けたい。

*何にもない(笑)。元気でおられたら元
気が一番でよろしいです。

*健康が一番。

*もう一度元気になつて、みんなと一緒に
に楽しいことがしたいです。

*家へ帰つて家族そろつて新年を迎えた
い。家族と一緒に生活したい。

*孫が滋賀県や京都に3人いる。その孫
たちに会いたい。

*我が家は三代続いて女の人はばかりな
った。しつかりした男の子がいたらな
どと思つ。

*若い頃のようになりますが、何もせずに
家に帰りたい。

ケアハウスたのやま

*95歳まで頑張りまわ。

*家族で過ごしたい。帰りたい。(自宅に)

*コロナが終わつてほしい。

*元気であります。

*毎日歩けること。

*世界中が平和になつてほしい。

*楽しく暮らしていきたい。

*100歳まで生きる。

*制限なしにあしこものをしてほしい食べ
べたい。

*我が家は三代続いて女の人はばかりな
った。しつかりした男の子がいたらな
どと思つ。

*若い頃のようになりますが、何もせずに
家に帰りたい。

*我が家は三代続いて女の人はばかりな
った。しつかりした男の子がいたらな
どと思つ。

—1面の続き—

- * 山、川の見えるところ里山に住みたい。そこでできる自然のものを見たり食べたりするのが夢。
- * コンサートとか楽しいところに行きたい。
- * 好きなこと全部できたらんじゃないけど、夢はないな。

フォト&スクラップ
綾部高校東分校
クリスマスケーキのプレゼント

令和4年12月21日(水) 13:00 第2松寿苑玄関

生徒手作りのクリスマスケーキ(8個)をプレゼントしていただきました。
例年、ご利用者に手渡されるのですが、今年は新型コロナ感染拡大防止の観点から、職員で受け取らせていただきました。



高齢者支援センターリ 松寿苑ディサービス

- * ますます元気に暮らしたい。
- * 夫婦仲良く暮らせますように。
- * ピンピンになりますように。
- * 沖縄に行きたい。
- ● ● ● ● ● ● ●



トピックス

— 養護 —

「新しい年のスタート」

12月は、ご利用者の中で体調を崩す方がおられましたが、皆さん療養に努められた結果、クリスマスの頃にはすっかり元気に回復されました。元日には例年と同じく皆さん顔を合わせて、祝膳料理を頂きました。穏やかなあ正月を迎え、新しい年の良いスタートがきれました。



フォト&スクラップ
門松づくり

令和4年12月27日(火) 8:30~9:30 居酒屋前日市

賀歳玄関、ケアハウス玄関、第2松寿苑進入路入口、にじやた玄間に、4対(8鉢)の門松をスタッフで手づくりしました。

トピックス

— ケアハウスウォーターヒルズ松寿 —

「年末年始の様子」

* お正月の盛花をスタッフと一緒にしました。
「この位置でいいかな?」「こっちが寂しいから、後ろのを前に入れたら?」など、一緒に生けてくれました。

* 三が日は以前から見たいと言っていた「君の名は」(1部から3部)を毎日午後二時より上映。「こんなことってある?」「いい所で終わった…」など感想を言い合いながら楽しく見て頂けました。



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5年1月15日発行

ワンポイント 介護

冬場は健康リスクが高まる季節です。 健康リスクから高齢者を守りましょう。

冬の寒い時期になると、高齢者の健康に不安を抱える方も多いのではないでしょうか。

日々の生活に気を配りながら寒い時期を健康に過ごしましょう。



寒い時期の健康リスク

- ①感染症 寒い時期の流行する感染症として季節性インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスを原因とする）などがあります。
- ②肩や腰の痛み 寒さにより体がこわばると血液の巡りが悪くなり、血行不良を引き起こします。結果、筋肉が固くなり負担がかかる関節に痛みが発生します。
- ③脱水 空気が乾燥した環境では、皮膚や粘膜、通常の呼吸から水分が失われるため、冬場も脱水に注意しましょう。
- ④皮膚の乾燥 加齢で皮脂の分泌が減ると肌は、外部刺激から肌を守るバリア機能が低下した状態となります。
- ⑤脳卒中、心筋梗塞の発症 高血圧が原因の一つとされています。血圧値に注意しましょう。

日々の介護で気をつけたいポイント

- ①部屋の湿度を保つ 冬場の乾燥は感染症や肌トラブルのリスクを高めます。暖房器具を使用している部屋で長時間過ごす際は加湿器が大切です。インフルエンザ予防のための適度な湿度は50%~60%と言われています。
- ②マスクの着用とうがいの徹底 手洗いや手指消毒が大切です。また他者への感染を広げない為、マスクを着用しましょう。
- ③適度な運動を心がける。 寒い時期でもなるべく身体を動かし、血行を促進するよう心がけましょう。
- ④水分とタンパク質を摂取する。 脱水を予防する為、冬場でも喉の渇きを感じる前にコップ1杯程度の水分摂取を心がけましょう。またタンパク質の摂取は、疲労低下を防止するとともに低栄養の予防にもつながります。
- ⑤入浴時のヒートショックに気をつけましょう。 入浴前には浴室や脱衣所を温め、居室との気温差を小さくする必要があります。湯温は41度以下にし、入浴時間は10分を目安にしましょう。

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。

ワクワク、ハラハラのゲーム



デイサービスのご利用者にとって、午後のレクは心待ちにしている方も多いです。2時前になると「今日は何するの?」とか「おもしろいのをしてな!」といった声が聞こえます。最近はス

タッフが考案したオリジナルのゲームが増えてきました。12月後半という事でクリスマスにちなんで、「プレゼント釣りゲーム」をしていただきました。魚釣りゲームの釣り竿を使って綺麗に梱包したプレゼントを釣っていただくのですが、針がクルクル回ったり竿がピョンピョンしなって狙った場所に行かず、「もうちょい!」「それ引け!」といった掛け声どおりにできずなかなか大変だったようです。それでも大きなのが釣れると「やったー!」といった歓声があがっていました。

また1月になると毎年恒例の双六もしていただいている。サイコロの目の通りたくさん進めたり、後戻りがあったり、また最後尾にいても他のかたのお陰で先頭に行けたり、「悲しいわー!」とか「やったー、ありがとう!」など楽しそうなお声が聞こえていました。コロナ禍の最中で大声は遠慮して頂いていますが、歓声が聞こえるようなレクの時間にして行きたいと思います。



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。



令和5年5月25日
松寿苑は創立70周年を
迎えます

✿ おすすめ献立 ✿

羽二重むし 材料〈4人分〉



たら(切り身)4切れ、かまぼこ8切れ、
焼き餅4切れ、百合根適量、生姜汁、柚子皮

A(卵白2ヶ分、牛乳2/3カップ、だし1/3カップ、塩小さじ1/4)

B (だし 1と1/2カップ、淡口醤油 大さじ1、
みりん 大さじ2/3、塩 少々、片栗粉 大さじ2/3)

作り方

- ①たらはさっと湯に通す。
 - ②茶碗蒸しの器に①、かまぼこ、焼き餅、ほぐした百合根を入れる。
 - ③Aの卵白はしっかり腰を切り調味する。それを②に入れ、蒸し器で蒸す。
 - ④むし上がった③に、Bのあんに生姜汁を入れかける。そこに柚子皮をのせる。

【お詫び】

先月の「ありがとうございました」の記事に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

(寄附) 睦合町 福井 由之 様
(ご奉仕) 五津合町 福井 哲夫 様

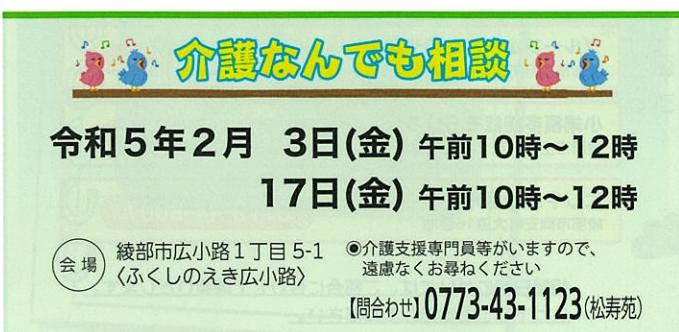
新型コロナウイルス

（「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。

法人本部

(寄附) 味方町 宮川 昭代 5,000円

(寄 贈) エフエッチ商店

フェイスタオル57枚、バスタオル3枚
綾部高校東分校 クリスマスケーキ8個

高齢者支援センター（中上林）

(ご奉仕) 一市民
一市民

葉ぼたん植え 白菜