



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ 令和5年2月 やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（綾部ティーサービスセンター）



* 雪の多い地域で育つた私は本当に幸せだったと思い出しています。父さんは竹でスキーを作ってくれたし、お兄ちゃんはカマクラや雪ダルマを作ってくれたし、私も雪でトンネルを作つて遊んだ。

* 雪の多い地域で育つた私は本当に幸せだったと思い出しています。父さんは竹でスキーを作ってくれたし、お兄ちゃんはカマクラや雪ダルマを作ってくれたし、私も雪でトンネルを作つて遊んだ。

* 寒いのは嫌い。子どもの頃から雪は嫌いで雪だるまも作つたけど、やっぱり雪は好きになれなかつた。

* 昔はゴム長靴が配給された。藁で編んだ長靴を履いている人もあつた。

* ゴム長靴に穴があいたら、自転車のチューブを切つて貼り付けて穴をふさいだ。

* 竹を割つて先をあぶつて、曲げてスキイにして滑つて遊んだ。

* 団炉裏で暖をとつた。焼き芋をしてよう食べた。夕ご飯の後でもよつ食べた。熱々で美味しかつた。

* 組の人と城崎温泉に蟹を食べに行つた。100件くらい、牛乳の配達があつたで雪の日や凍つた日は大変やつた。

* 梅迫に住んでいたが、3月末まで雪がとけないので大変やつた。除雪車が無かつた頃は自分でせんとあかんかつたで、苦労した。

* 寒いのは嫌い。子どもの頃から雪は嫌いで雪だるまも作つたけど、やっぱり雪は好きになれなかつた。

* 昔はゴム長靴が配給された。藁で編んだ長靴を履いている人もあつた。

* ゴム長靴に穴があいたら、自転車のチューブを切つて貼り付けて穴をふさいだ。

* 竹を割つて先をあぶつて、曲げてスキイにして滑つて遊んだ。

* 雪がめちゃくちゃ多くて、近所の人気がみんなで雪かきに出でていた。

* 今のような暖房機がなかつた。豆炭のコタツや練炭の火鉢で暖まつた。練炭の火鉢ではお湯が沸いていた。練炭その項は「そんなもんや」と思つていたからか、特に思い出もない。

* 「何と寒いことに来たのか。」と思つた。みんな長グツを履いていたのに、今は車に乗つてゐる関係かも知れないけど長グツを履いている人を見ない。職員さんも短かい靴で来ている(笑)

* 寒く、雪の多い地域で、雪かきをしても車でトンネルを作つて遊んだ。

* 学校へ行く時、母が防空頭巾をかぶらせてくれた。あれを被ると寒くなつた。

* 昔は今よりも雪がよけ降りよつた。雪かきやら大変やつたな。

* ストーブ当番で、親に焚き付けを作つてもらひつて、持つて行つた。

* 50センチくらい積もりよつた。氷柱も長いのができて、その氷柱をよう食べよつたわ。その時分は食べるもんがなかつたで、美味しかつた。

* ストーブ当番で、親に焚き付けを作つてもらひつて、持つて行つた。

* 寝るときは湯たんぽや炬燵で温まつた。男女混合で雪合戦をして遊んだ。楽しかつた。

* 50センチくらい積もりよつた。氷柱も長いのができて、その氷柱をよう食べよつたわ。その時分は食べるもんがなかつたで、美味しかつた。

* 昔は堀りびたつで、皆兄弟をひつて宿題したりしどつたけど、居眠りもしてしまつた。電気やなしに寝やつた。

* 1週間スキーに行つたことある。雪合戦したなあ。寒かつたけど雪かきしたらまたんも使こつた。

* 雪がいっぱい降つて屋根にたくさん積もつて、扉を閉めたりサッといちこつて危ながつた。たたまるんやあ。

* 昔は張つてたわ。あの頃は若いころえんかつたで、スカートやつたでほんまに寒かつた。

* 汽車通学しどつた頃、寒い中自転車で頑張つてたわ。あの頃は若いころえんかつたで、スカートやつたでほんまに寒かつた。

* 昔は今よりもっと寒くて雪が多かつた。

* それでも仕事はせんなんし、それなりにやつてきてた。

* 昔は練炭を使って暖をとつていた。

ケーハウスたのやま

* 寒いときはもつぱりコタツ。正月はコタツにみかんが定番。今も昔も変わらんな。

* 木を燃やして火をおこしてた。それで暖をとる。男の仕事や！

* 昔は練炭を使って暖をとつていた。

厳しい寒波がやつてきました。

寒さの思い出を聞きました。

たち下の兄弟をいっぱい楽しませてくれました。今思つても父さんの作つてくれたつらぐつを思い出します。とても暖かかったとき子供ながら感じていました。本当に楽しかつた思い出です。

養護

QRコードを読み取って

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！



* 今は組長さんらが機械でかいてくれるけど、昔は雪がようけ積もつたし大変やつた。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

- * 昔はエアコンがなかつたから、寒さ対策は口岸で火を起こして暖かくしていた。
- * 小さい頃は寒さも気にせず、お父さんに作つてもらつたりで遊んだ。昔は鳥取に住んでいたから雪がものすごく多かつた。
- * 小さい頃、お父さんと一緒にたき火をして、やき芋を食べた。それがすごくおいしかつた。
- * 寒くても気にせず、雪だるまやかまくら作つたよ。最近は雪が降らなくなつたな。
- * 寒くてしもやけによくなつた。

— 特養 —

トピックス

「鬼は外ー！」「福はうちー！」

今年も2月3日の節分の日に赤鬼と青鬼がやってきました。

「鬼は外ー！」「福はうちー！」と大きな声と共に丸めた新聞紙を鬼に向かって投げ、鬼を追い払うことができました。

鬼が去った後には、鬼の形にデコレーションしたホットケーキを作り、ご利用者のみなさんに食べていただきました。「かわいい」「食べるんもったいない」などの嬉しい声もいただき、喜んでもらえたようで良かつたなと思いました。

来月は雛祭りがあるので、楽しんでもらえる企画を考えたいと思います。



2023/02/03 14:34



— 養護 —

トピックス

「ホッカホカの焼き芋」

今年も養護で収穫したさつま芋で石焼き芋やスイートポテトを作り、楽しみました。

東屋で談笑しながら、ホッカホカの焼き芋で身も心も暖まりました。



- * 子供の頃は囲炉裏のことをゆるいさや、と言つていた。そこで火燃やして手あぶつたりしようと、でんぢ着たりして暖かくしていた。
- * 寒い日でも家の中でいればどうすること無かつたよ。でんぢ着たりして暖かくしていた。

高齢者支援センター・松寿苑 ディイサー・ビース

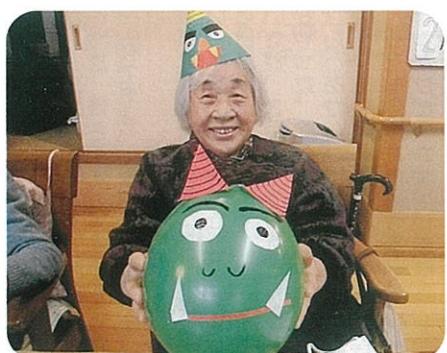
- * 凍つた田んぼをジョキジョキ歩いて学校へ行つた。
- * 雪の中に顔を突つ込んで、お面を作つた。寒いけど面白かつた。
- * 子供の頃、つららを囲炉裏で焼いて食べた。溶ける前に食べるのが面白かつた。
- * みかんの箱に竹を割つてつけてそりにして、坂を滑つた。
- * 雪に砂糖をまぶして食べた。
- * 吊るし柿（囲炉裏の上に吊るし柿があつて食べた。甘かつた。）
- * 大雪の中、雪が少なくなつたのを見て、寄宿舎から、親に会いたいと歩いて帰つた。

— グループホームたのやま —

トピックス

「節分」

節分の日は風船で鬼を作りました。「上手いこと貼れんなあー」と試行錯誤しながら頑張られ、かわいい鬼が出来上がりしました。食事もお寿司やいわしを頂き嬉しい節分の日になりました。今年もたくさんの方に会いたいと歩いて帰つた。



— ケアハウスウォーターヒルズ松寿 —

トピックス

「やすらぎ喫茶」

1月からやすらぎ喫茶で提供するお菓子を地元のお店を利用し、限定○食！で提供を始めました。

ご利用者同士で「今日行こか。」「あんた行く？」と声をかけ合いながら来られ、職員が思ったよりも多くの方が参加されました。

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2月15日発行

ワンポイント 介護

季節の変わり目は体調の変化に注意

体調を崩しやすくなる原因

- ①朝晩の寒暖差
- ②気圧の変化
- ③日照時間の変化
- ④生活環境の変化
- ⑤花粉症



体調不良を防ぐ対策

- ①食事は欠食なくバランスよく摂りしよう
- ②こまめに体を動かしましょう
- ③入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
- ④睡眠をしっかりとりましょう
- ⑤衣服で温度調節をしましょう
- ⑥花粉症対策をしましょう

季節の変わり目でも健康を保てる一日の過ごし方

- ・起床後は日光を浴びて水分補給
- ・昼休憩では20分程度の昼寝がおすすめ
- ・夕方の運動は自律神経を整える効果
- ・入浴は40度程度の湯船に浸かる
- ・就寝時はエアコンで快適温度を保つ

器用な皆さんに支えられています



綾部デイサービスには手芸の先生、折り紙の先生がいらっしゃいます。季節に応じた飾りを作って下さりデイサービスの玄関を彩って下さっています。今は十二支の置物、今年の干支のうさぎやダルマなど縁起の良いもので「ご利益がありそうな。」「私の干支はこれやで。」と話題も盛り上がっていました。これからもどんな飾りで玄関が華やかになるのか楽しみです。

年末より廃材を使ってかるた作りを行いました。段ボール切りをしていると「やろか?」と男性陣より声が上がりお任せするとどんどん切って下さいました。「こういう事なら何時でも言いな。」と固い段ボールもあつという間に切ってしまう力強いお言葉。女性陣と色塗りをしている時も「一緒に塗ってくれませんか?」とお願いすると「上手には出来んぞー。」と言葉ながらも「こんな色はどうや?」と丁寧に塗って下さいました。たくさんの方のお力添えもあり、当初の予定よりも多くかるたが出来上がり2月より新ゲームとしてお披露目させて頂いています。

今年もご利用者の皆様のお力添えを頂きながら楽しいゲームで盛り上がりたいと思っています。



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。



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。

遠慮なくご相談、見学においでください。
(電話也可)

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。



令和5年3月 3日(金) 午前10時～12時
17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

[問い合わせ] 0773-43-1123(松寿苑)

令和5年テーマ

がい じゅう ない ごう
外柔内剛

法人理念に基づく穏やかな対応と信念を持った行動

=松寿苑創立70年=
70年の想い その先へ

令和5年1月11日

社会福祉法人 松寿苑

✿ おすすめ献立 ✿

ネギ餅

材料(4人分)



ネギ4本、お餅4個、かつお節少々、
めんつゆ(4倍濃縮)小さじ4、
クッキングシート

作り方

- ①ネギは5mm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、刻んだネギの1/2をしき、小口に切った餅を乗せ、その上に残りのネギをのせ、水小さじ4を全体に回しかけ、蓋をして中火から弱火で餅がやわらかくなるまで、蒸し焼きにする。
- ③全体が柔らかくなったら、蓋をとり、かつお節を全体にふりかけ、上からめんつゆを回しかける。

ありがとうございました。

令和5年1月6日～2月7日

法人本部

(寄附) 大飯郡高浜町 中村 裕造 100,000円
鷹栖町 四方 修子 30,000円

高齢者支援センター(中上林)

(寄贈) ゲンゼ集蔵 ひな人形
一市民 黒まめ・丸大根