



あやべ松寿苑

「修学旅行」の思い出を聞きました!

養護

* 中学校の修学旅行は「とびうめ号」という列車で九州から京都・奈良に行きました。生徒数が多い学校で、修学旅行前に校庭に列車の絵を描いて、列車に乗り込む練習をしたり、米を2合持つていき旅館で炊いてもらつたことが思い出に残っています。わあわあ楽しい旅行でした。

* 終戦直後だったので、若草山でお弁当を広げて食べていたら、傷痍軍人さんがお弁当を食べていたそうに寄つてきましたのが印象に残っています。

* 修学旅行で泊まつた旅館で生まれて初めて水洗便所を使った。初めての水洗便所

令和5年5月25日 松寿苑創立70周年

昭和28年（1953）

昭和28年	1953年
5月25日	1953年5月25日
5月26日	大本企業団が運営の委託を受け業務を開始
5月27日	綾部市上野町に養護施設（現・義理老人ホーム）を建設し、厚生大臣の認可を受けて定員30人、職員5人
5月28年	昭和28年
6月1日	定員50人となる
6月1日	社会法人信光会が設置され、松寿苑の運営にあたる
6月1日	定員100人となる
6月1日	老人福祉法の施行により「義理老人ホーム松寿苑」と改称
6月1日	綾部市より社会法人信光会が経営を移譲される
6月1日	綾部市から松寿苑の土地・建物を無償で譲り受ける
6月1日	1953年6月1日、義理老人ホームを田野町へ移転開業。第1期工事着手
6月1日	1953年6月1日、第1期工事竣工（建物758.44m ² ）
6月1日	1953年6月1日、第2期工事として義理橋塗装工
6月1日	1953年6月1日、第2期工事竣工（建物243.38m ² ）
6月1日	1953年6月1日、特別養護老人ホームの新築工事に着手
6月1日	1953年6月1日、特別養護老人ホーム新築竣工（建物1,393.56m ² ）
6月1日	1953年6月1日、特別養護老人ホーム松寿苑（定員50人）の認可が認可され業務を開始



70周年記念事業は諸般の事情で延期し、現在、70周年記念誌を作成中です。
(9月発行予定)

特養

とが思い出に残つている。

* 昔は修学旅行とは言わんかった。『遠足』

と言つたと思う。

* 大分昔の話やでハツキリ覚えていないけど、一泊か二泊やつたかで行つた。

* 私らのところからは決まつてお伊勢さんに行つたかなあ、一泊やつたと思う。

* 子供のやつたら覚えあるかなあ、一泊か三泊やつた。集合場所まで送り迎えした

なあ。

* 子供が中学生の時、東京タワーの置物をお土産で買ってきててくれた。

* 高校は進学に力を入れている学校に行つていていたので、「修学旅行に行くなら勉強しろ!」と修学旅行に連れて行つてもらえないなかつた。

* 中学の修学旅行で東京へ行った。人が多かつたのと、鎌倉の大仏が大きかつたのが印象的でした。

ケーハウスウォーターハービンズ松寿

第2 特養

* 皇紀二六〇〇年の年、六年生で伊勢と奈良、京都への一泊三日の旅行だった。伊勢の天婦羅がきれいだった。駅弁を食べた。色々入つていて美味しいかった。

* 修学旅行で東京へ行つた。夜寝る前、みんなで枕投げして今でも良い思い出となつてゐる。

* 伊勢と奈良へ行つた。大都会で初めて遠くへ行つたのでとても嬉しかつた。若草山や奈良公園で鹿に餌をあげた。少し怖かったけど良い思い出になつた。

* 修学旅行に行つたことも景色も覚えていなかった。

* バスに乗つて、宮津・天橋立・成相山の方に行つた。お昼ご飯は宮津の食堂で食べた。

でひつくりしたのを覚えている。夜行列車だつたが、初恋の人と一緒にだつたのを楽しめて楽しくて仕方がなかつた。旅行中は樂しかつたけれど、帰りの青函連絡船で酷い船酔いをして両脇から抱えられなければ歩けなくつて、楽しい思い出を忘れるくらいしどかつた。お土産もどこかへいつてしまい、持ち帰れませんでした。

* 中学の時は北海道に住んでいて、青森の浅虫温泉に行きました。旅行中は樂しかつたのがすぐ嬉しかつた。

* 小学校の修学旅行は、京都と奈良でした。グループに分かれて生徒だけで行動できたのがすぐ嬉しかつた。

* 高校の修学旅行は、京都と奈良でした。グループで魚釣りをして43mくらいのバショウカジキを3時間かけて釣り上げた。一番の思い出です。

* 旅行先は四国で、あちこちを見て回り楽しかつた。唯一フェリーに乗つた時には船酔いをしてしんどかつた。おかげで今は船には乗れなくなつてしまつた。

- *一泊で伊勢神宮へ行つた。泊まつたことが楽しかつた。
- *戦争中で行けなかつた。
- *綾部市は他の学校と合同で伊勢神宮や天橋立に行つた。
- *行つたけど昔で忘れた。
- *楽しかつた。伊勢に行つた。
- *お城に行つたけど、どこの城やつたかは忘れた。

ケアハウスたのやま

- *名古屋へみんなで行つたのが楽しい思い出。
- *どこか行つたけど忘れてしもた。
- *他の高校と一緒に九州まで行つて島原城を見に行つた記憶は残つている。
- *京都、大阪への旅行でバスの車窓から見た由良川の風景や田舎とは違つ街並みがきれいだつた。
- *京都、大阪への旅行でバスの車窓から見た由良川の風景や田舎とは違つ街並みがきれいだつた。
- *京都の三条大橋で写真を撮つた。
- *中学校で東京に行つた。
- *戦時の為、何もなかつた。
- *奈良の大仏や、伊勢の二見ヶ浦に行つた。
- *身体が弱かつたので、先生がじつと見ていた。旅行中だいとい雨だつた。
- *小学校で京都・奈良に行つた。
- *小学校で伊根に行つた。
- *高校でディズニーランドに行つた。
- *高校は沖縄に行つた。
- *学生の時に旅行に行けなかつたので、高等科の先生が企画して、58歳の時に伊勢旅行に行つた。

トピックス －養護－ 「玉ねぎ収穫」

養護の畑で育てた玉ねぎを収穫しました。今年は少し小ぶりの玉ねぎでしたが、「小さいのは丸ごとチンしたらいいやん！」（小さかったのは）お日さんの加減か？肥料の加減か？」と、玉ねぎを囲んで話が弾んでいました。収穫した玉ねぎがどんな料理になって登場するのかをみなさん楽しみにされています。



グループホームたのやま

- *夜は枕投げをしたんを思い出した。男の子も混ざつてしまつた。宿屋の電灯が綺麗やつてよお覚えどるなあ。奈良と京都市内を車に乗つて見て回つた。終戦直後やつたで店はひどくなつたなあ。どこに行つたかは覚えてないけど、楽しかつたことだけは覚えてる。
- *どこに行つたかは覚えてないけど、楽しかつたことだけは覚えてる。

高齢者支援センター 松寿苑 ディイサー・ビスマ

- *京都の三条大橋で写真を撮つた。
- *中学校で東京に行つた。
- *戦時の為、何もなかつた。
- *奈良の大仏や、伊勢の二見ヶ浦に行つた。
- *身体が弱かつたので、先生がじつと見ていた。旅行中だいとい雨だつた。
- *小学校で京都・奈良に行つた。
- *小学校で伊根に行つた。
- *高校でディズニーランドに行つた。
- *高校は沖縄に行つた。
- *学生の時に旅行に行けなかつたので、高等科の先生が企画して、58歳の時に伊勢旅行に行つた。

トピックス －特養－ 「美味しかった」

毎月誕生会をしていますが、おやつを食べた後にリクエーションをと言う事でおこなっています。おやつができる間トランプ遊びをしました。

昔から遊びの場によく使用されていますが、特養でも笑顔になれるツールのひとつとして使っています。皆さん大声で笑ったり、「どあするんやったかいなあ？」等声を出しながら、出来にくいところは職員が手伝って一緒に楽しんでいます。

※因みに、日本では明治時代初期に日本に来ていた外国人がカードゲームで遊んでいる時「トランプ=切り札」と叫んでいた事からトランプと勘違いし、そう呼ぶようになったと言わわれています。



－ケアハウスウォーターヒルズ松寿－ トピックス 「バラ園見学」

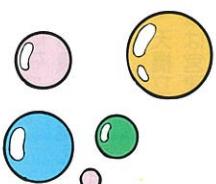
バラ園見学に行ってきました。新型コロナの影響でここ3年ほど自由な外出ができなかつたこともあり、数日前から心待ちにされていました。幸い天候も暑くもなく寒くもなくの見学日和で「来て良かった」「きれいやなあ」「今年は特に良く咲いてるみたいや」などと歩きながら歓談されていました。

また物産館での買い物も楽しまれたようです。22日、26日と2回見学を行い、あわせて15名のご利用者が梅雨入り前の楽しいひと時を過ごされました。



トピックス －グループホームたのやま－ 「シャボン玉」

良く晴れた日に中庭でシャボン玉をして遊びました。「難しいなあ。」「あっきいんができるわあ。」「あの人上手やな！」と、空に浮かんでいく虹色のシャボン玉を見ながらにぎやかで楽しい時間を過ごしました。



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6月15日発行

ワンポイント 介護

熱中症を予防しましょう！

熱中症は周囲の温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまく働かないなどが原因で起こります。熱中症で亡くなる方が3年連続1000人を超えていました。特に注意してほしいのが65歳以上の方です。水分補給や暑い日は昼夜を問わずエアコンを使用するなど、熱中症予防のポイントを紹介します。

①暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓を開けることで換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動してください。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

②こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。
(目安は1日あたり1.2リットル)
- ・たくさん汗をかいだときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と共に塩分を補給。

③日ごろから健康管理をしましょう

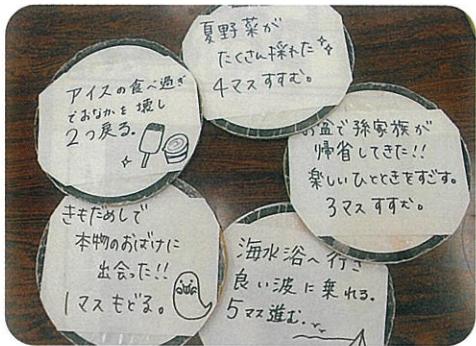
- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養を。

④暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度、運動を行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

政府広報オンラインより

お正月の遊びだけではもったいない



普段デイサービスでは、ピンポン玉やおじやみ等を的に向かって投げるゲームや、ボーリング・スカットボール等、体を使ったレクリエーションが主になります。今回は、手足を動かしにくいご利用者にも楽しんで頂けるようにと、久しぶりにすごろくを行いました。

すごろくは、毎年お正月のレクリエーションとして楽しんでもらっている取り組みの一つです。マスを自由に動かせるため、並べ方を工夫すると色々な楽しみ方が出来ます。バイパスを作って近道にしたり、ゴール手前に『奇数が出るまで進めない』マスを置き、簡単にゴールできないようにしたりと、毎回違った楽しみがあります。マスもこの季節らしい内容に作り変えました。「またスタートに戻ってしまった」と残念そうにされたり、「じゃんけんで勝ったで進める」と嬉しそうにされたりと、大盛上がりです。止まったマスによっては、ビアガーデンに行ったり、海水浴にいったような気分が味わえるかも？



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133

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。

フォト&スクラップ 令和5年 6月 やすらぎ通り



△ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム松寿苑）



✿ おすすめ献立 ✿



新玉ねぎの鶏そぼろあん

材料（4人分）

新たまねぎ 2ケ(600g)、鶏ひき肉 200g、
絹さや 30g

A（醤油 大さじ3、酒・みりん各 大さじ2
砂糖 大さじ2、生姜汁 小さじ1）

だし カップ2、
水溶き片栗粉（片栗粉、水 各大さじ1）

作り方

- ①新玉ねぎは4～6つ割りにする。絹さやはヘタと筋を取り、熱湯でサッとゆでて斜めに切る。
- ②鍋にひき肉とAを入れてよく混ぜ、中火にかける。ポロポロになるまでいり煮し、だしと①の新玉ねぎを加えて7～8分間煮る。
- ③に混ぜ合わせた水溶き片栗粉を回し入れて煮立てさせ、とろみをつける。仕上げに絹さやを加えてざっと混ぜる。

ありがとうございました。

令和5年5月5日～6月5日

法人本部

（寄附）一市民
（寄贈）高津町

一市民

粟野 芳和 文庫本281冊、
花瓶5個、本棚1個
ウェットテッシュ5個、
尿取りパット2袋、紙おむつ1袋

100,000円

にしやた松寿苑
介護予防 co-da(こーだ) です！



綾部市の委託を受けた、『すこやかシニア教室』です。

月～金曜日、9：30～、13：30～ の2回に分けて、多彩なプログラムを行っております。

健康チェックから始まり、体操×ゲーム、体操×脳トレ、体操×歌、栄養教室、また、綾部の名所、観光スポットへのお出かけ等、健康運動実践指導者の資格を有するトレーナーが、参加者のニーズに合わせたプログラムを開催しております。

※月間プログラムをHPにて更新しております。

☆対象となる方：

6歳以上の方

- ① 地域包括センターが事業対象者と認めた方
- ② 事業対象者以外で、体力・筋力の低下を感じている方
みんなでワイワイと楽しみたい方 どなたでもご利用いただけます

☆利用料金

1回305円(1割負担の場合)
一般参加の方 1回500円
送迎代200円(1日あたり)



☆カフェも併設しております

ランチ500円 しっかりと栄養をとっていただけます♪



介護なんでも相談

ふくしのえき広小路

原則、午前9時～午後4時まで受付スタッフがいます
(日、祝日は休み)

※お話を内容により、本苑のケアマネージャーが「ふくしのえき広小路」に
いきますので、遠慮なくご相談ください。

【問合せ】0773-43-1123(松寿苑)

新型コロナウイルス 5月8日から5類に移行



- 当面は感染予防を継続します。
- 特に面会制限については、順次、緩和を進めています。
- 詳細は直接お尋ねください。

TEL 0773-43-1123(松寿苑)

