



あやべ松寿苑

フォト&スクラップ 令和5年7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）



* 子供の頃、雷が鳴ると、蚊帳の中へかくれて、ふるえていたという笑い話をよく聞いた。
* ピカツと光りてすぐじ、バチツという音とともに家の近くの電柱に落ちた時、

* 大大大嫌い一音が大きいし家の中に居てすぐに鳴つて怖かったのを覚えてます。

* 若い頃2、3回すごい大きな雷で、光つてすぐに鳴つて怖かったのを覚えてます。

* 小学生の頃に近くの電柱に雷が落ちて体がふつとぼされた。

* あまりひどい目にあつたことはない。

* 10代の頃、近所に雷が落ちて家が焼けた。雷の音と光が一緒くらいやつた。

* 雷が鳴ると、すぐにおへそを隠してました。

* よく停電になつた。停電したらひろつきをつけた。何分間、停電したと話をしていた。

* 夜、稻光を見ると不気味で怖かった。

ケアハウスマウーターヒルズ松寿

* 子供の頃、雷のこわい大の男の人人が、雷が鳴ると、蚊帳の中へかくれて、ふるえていたという笑い話をよく聞いた。
* 地震・雷・家事・親父とよく囁つて怖い物が多かつた。

* 由良川の水が増える。

特養

* 家の裏の電柱に落ち、大きな音が響いて怖かった。

* 小さい頃は雷が鳴ると布団を被つて寝た。

* 雷で母親が怖い目に遭い、それ以来雷が鳴ると押し入れに隠れていた母を思い出す。

* 若い時、雷が落ちて立木が裂けたのを目の当たりにした。それ以来クソ度胸がついて雷は怖くない。

* シヤツを着ずて遊んでいた子供に雷が鳴ると「へんを取られぬで服を着なよ」と言つていた。

第2特養

* 若い頃2、3回すごい大きな雷で、光つてすぐに鳴つて怖かったのを覚えてます。

* 大きな音で「つづつ」震えたように思つた。

* 大きな音で「つづつ」震えたように思つた。

* 予供の頃は忍んで、道の端を歩いたら壁となるものの近くを隠れる様に家まで帰つた。

ケアハウスマウーターヒルズ松寿

* 雨上がり、雷が電柱に落ちて光が流れ落ちるように道ができる。水たまりにつたつていて怖かった。

* 家の庭の木に落ちたことがあった。とにかく音がすごくて耳がキーン。

* 私は怖がりだつたから「ロロロロ音がする」と部屋から出なかつた。

* 雷が鳴つたらへそを隠せと言わせ隠してました。

「雷」の思い出を聞かせてください



つとも耳ふさぐなあ。

* こわかにびじていいしなむだつややなあ。
* 雷は光つてから音が早いおわらんやなかつたか?

* 雷は怖い事はないけど光るのが気持ち悪い。

* 雷怖いけどおばさんの方が怖い。

* 雷最低!光つただけで気持ち悪いし落ちたら怖い。

* 小学校の時、学校から帰りよつて光つて音がして電柱に落ちた!50メートル先ぐらじにもうかよつと進んだらわしへ落ちとつた。

ふくしのえき広小路

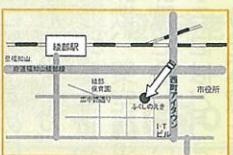
ふくしのえき文庫



月～土 9:00～17:00

(休館 日・祝日・盆・年末年始)

ふくしのえき文庫は、「ふくしのえき広小路」内にある文庫です。松寿苑の蔵書や市民の皆様から寄贈いただいた文庫本などに親しくいただき、気軽に休憩できる場です。ぜひ、ご活用ください。



ふくしのえき文庫（ふくしのえき広小路内） 綾部市広小路1丁目5-1
運営主体：社会福祉法人松寿苑 ☎0773-43-1123

*水雷というて田んぼに落ちて稻がダメになる。
*田んぼの草取りをしていて近くに雷が落ちて恐がつた。

*四国の方はようなるんや。みんなで集まつてあへそかくして逃げとつた。

グリーフホーリーのやま

*ここへんはあんまり落ちた事ないなあ。
*雷が鳴つたら稻が育ついいよつたな。

高齢者支援センター 松寿苑ディサービス

*田んぼに落ちて、あぜ道が焦げたよつになつた。

*田んぼにいふ時、近くの家の自転車に落ちたのを見た。

*昨日(6/28)の雷が怖がつた。すぐじ勢いだつた。

*すぐに懐中電灯を探すよつてしている。停電になつた時、すぐには動けない為。

*雪で近くの家が燃えて見に行つた事がある。

*火事がおきて怖がつた。その後、その家には避雷針が設置されていた。



－ケアハウスたのやま－

トピックス 「あのベルを鳴らすのは…？」

ケアハウスたのやまではご利用者の余暇の充実を図ろうとレクリエーションに力を入れています。先日はハンドベルをやってみようということで、スタッフがご利用者でも見やすいように大きな楽譜を作製してくれて、きらきらぼしの練習を行いました。

自分の持っているベルを同じ色の所で鳴らす。みんなの呼吸を合わせる為、スタッフも必死です。ご利用者も初めて行うレクリエーションでしたが、心地よいベルの音に楽しそうな表情をされていました。



トピックス

－ケアハウスウォーターヒルズ松寿－ 「出前講座」

契約のルールや注文前に返品条件を確認すること、定期購入の注意点など、トラブルを未然に防ぐためにはどうすればいいか。そして、オレオレ詐欺や還付金詐欺、架空請求などの詐欺に会わないようにすればいいかを、歌を交えながら楽しく教えて頂きました。内容が身近にありました。通販などもあり、皆さんうなづいたり、興味を持つて聞かれています。

通信販売や詐欺メールの被害が毎日のようにニユースで放送されており、令和4年度で京都府では4億円近い被害が出ています。しかもご利用者のためになればと、綾部市消費生活センターに申込込んで、消費者問題出前講座を受講しました。

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7月15日発行

ワンポイント 介護

夏バテしないための過ごし方

7月は梅雨が明け夏の暑さが本格化してくる月。夏バテの原因は、暑さで体力が消耗し慢性的に疲労がたまる事とされています。



夏バテの症状

- ・食欲がない
- ・なんとなく体がだるい
- ・寝つきが悪い
- ・めまいや立ちくらみ
- ・ほーっとしている
- ・生あくびをしている

症状は様々ですが高齢者は夏バテのサインに気付きにくく悪化しやすいといわれています。そうならないためにも！

- ・夏でもしっかりと湯船に浸かる
- ・快適な室温と湿度を保つ
- ・良質な睡眠をとる
- ・こまめな水分補給
- ・栄養バランスの良い食事
- ・適度な運動



夏バテ予防の過ごし方です。
皆様夏の暑さに負けないよう
お過ごしください。



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。

夏の準備真っ盛り！

6月末より「もうすぐ七夕だ！」と急いで準備が始まりました。たくさんの短冊を作りお願い事を書いてくださいと手渡すと、「何も思いつかんわ～」と言われる方や「1枚だけですか？」とサラサラと書いて下さる方と様々でした。「昔も七夕さんってしましたわ。」「家で笹を取ってきて飾りました。」と昔の楽しい思い出を語りながらたくさんのお願い事で埋め尽くされています。“いつまでも元気でいられますように”“毎日穏やかな日々が過ごせますように”など自分の事もそうですが、“家族仲良く”

“家中が元気で生活出来ますように”など家族の事を書かれる方多かったです。中には“デイサービスが楽しく続けられますようにとの願いも！これは私たち職員が織姫・彦星になり1年かけて叶えていきたいと思います。



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。

トピックス

— グループホームたのやま — 「中庭にひまわり」

グループホームでは、中庭にひまわりを植えました。今年はひまわりだけでなく、トウモロコシとミニトマトも一緒に育てます。ピザパーティーをするのが目標で、お世話にも精がります。成長が見て取れ、毎日の楽しみになっています。



✿ おすすめ献立 ✿



生姜のきんぴら風

材料（4人分）

新しょうが 50g A（醤油、みりん、
えのきだけ 100g 酒、各小さじ1

作り方

- 新しょうがは皮付きのまま、斜め薄切りにしてから細切りにする。えのきだけは根元を除いて長さを1/3に切る。
- フライパンに新しょうがを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
- えのきだけとAを加え、水気がなくなるまで炒り煮にする。

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、緩和を進めていきます。
- 詳細は直接お尋ねください。

TEL 0773-43-1123(松寿苑)

ありがとうございました。

令和5年6月6日～7月4日

法人本部

(寄附) 新庄町	大槻 幸子	100,000円
安場町	梅原 朝子	10,000円

介護予防・健康交流のコミュニティースペース & cafe

co-da

community-daily

にしやた松寿苑

ダイアログ

認知症世界の歩き方

乾昌志さん
認知症世界の歩き方公認
ファシリテーター

「認知症世界の歩き方ダイアログ」は、カードを使って認知症の人を見ている。感じている世界を体感してもらうプログラムです。ゲームを通じて感じたことを参加者同士で対話（ダイアログ）して共有することで、「認知症」への理解が深まります。認知症の方の見えていた世界を共有できると、心にめぐらしができるのではないか？「認知症」への理解が深まります。認知症が動きにくくなったりために、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態」のことです。認知症の世界を想像できる人が増えることによって、「生きづらさ」がわざわざでもねらぐのではないか？

まずは、楽しむから「認知症」を知るところから始めましょう！

7月22日土

福知山会場

14:00～16:00

中丹勤労者福祉会館

第10会議室

（福知山市昭和新町105番地）

8月19日土

綾部会場

14:00～16:00

オスキーニ

（綾部市青野町由良ビル2階）

9月30日土

舞鶴会場

14:00～16:00

Coworkation Village

（舞鶴赤レンガパーク3号棟2階）

参加費（各回）1,000円
(高校生は無料)

主催：マスター刀タケ
協力：日星高等学校

後援：京都府・福知山市・綾部市・舞鶴市・(一社)京都府老人福祉施設協議会・(株)あやべ市民新聞社

福知山会場 30名 綾部会場 20名 舞鶴会場 25名

（舞鶴会場は日星高等学校 看護科の学生が参加します）