



あやべ松寿苑

「お盆の風習」 伝えておきたいこと!

養護

* お盆になると割りばしをそいで、きゅうり、なすの足にして、お菓子等と一緒に仏さまにお供えした。ご先祖さんがきゅうり(馬)に乗つて帰つてこられる。16日の朝には、なす(牛)でゆつくりと、おられた所に帰つて行かれると聞いた。

* お盆前にはお寺さんに棚経に来ていただき。お盆には、仏様に家で作った野菜等を桐の葉の上に置いてお供えをしていた。

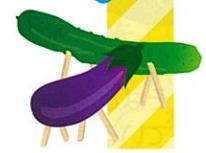
* お盆の上には娘たちが浴衣を着て盆踊りにいました。

* お盆前にはお墓掃除をしてみんなでお参りしました。

* お盆前になると、仏壇をお花で飾りお供えをして、14日のお墓参りを待ちました。

* 13日の夕方には、竹筒、お花を持ってお墓の周囲を花で飾りました。

* お盆が近づくとお墓掃除に行きます。14日朝早く、家族でお花、団子、水などを持ち、山のふもとのお墓に行くのです。まだ眠たい目をこすりながら、親のあとからついていきました。帰る時は後ろを振り向かず帰ったのも、懐かしい思い出です。



特養

* お盆はお墓参りに行くことやな。旧暦と新暦でちょっと違つけどお盆は必ずお墓参りに行くわ。

* 昔の人は特に丁寧にしそつたで、安国寺は東八田中のお寺さんが集まるところやで賑やかいわ。

* 戦死された方のお墓参りをよつた。今ではわからんけど。

* 家族が集まるイベントの一つ。坊さんに来てもらひて拝んでもらう。金一封がいるけど。

* きゅうりとナスを棒に刺してお供えする馬と牛や、早う帰つて来てゆつくり戻る。

* もうお盆になつたら海に行つたらあかんで、波が高なるしくラグもようけでござる。

* 真地の草刈りや草引き、石塔のふきあひなどをお盆前にした。しきひをたくさん使って、親戚の人たちと

福島ひまわり里親プロジェクト
経過報告 7月31日(月)

6月20日(火)に綾部高校分校生徒とご利用者でひまわりの苗を植樹。

▲特定施設ケアハウスのひまわり開拓の花壇

▲やすらぎ通りの花壇

花壇(特定施設ケアハウスのひまわり)

花壇(やすらぎ通り)

プロジェクト事務局から購入した種でヒマワリを育て、採取した種を再び里親園に送ることで、現地の障害者福祉施設で種の袋詰め作業の仕事が生まれたり、加工した油をバスの燃料として活用されたりすることで、福島の復興に貢献できる取り組みです。

松寿苑は、綾高東高校からの参加依頼により2年目の取り組み、結果で育てられた苗を生徒とご利用者と一緒に植えることで、綾高生生との連携・交流の機会にもなっています。

市内では松寿苑の他に、幼稚園、保育園、障害者福祉施設でも取り組まれています。

* お盆はお墓参りに行くことやな。旧暦と新暦でちょっと違つけどお盆は必ずお墓参りに行くわ。

* 昔の人は特に丁寧にしそつたで、安国寺は東八田中のお寺さんが集まるところやで賑やかいわ。

* 戦死された方のお墓参りをよつた。今ではわからんけど。

* 家族が集まるイベントの一つ。坊さんに来てもらひて拝んでもらう。金一封がいるけど。

* きゅうりとナスを棒に刺してお供えする馬と牛や、早う帰つて来てゆつくり戻る。

* もうお盆になつたら海に行つたらあかんで、波が高なるしくラグもようけでござる。

* 真地の草刈りや草引き、石塔のふきあひなどをお盆前にした。しきひをたくさん使って、親戚の人たちと

第2 特養

ケーハウスマーケット松寿

大勢でお暮に参つた。

* 仏壇やお墓に団子を作つて供えた。

* 先祖や株の墓参りは続けてほしい。

* 以前は迎え火・送り火を玄関先でわらをやしてしていただが、もうしなくてよいと思つ。

* 所により違う事もあるけど8月7日にお墓掃除に行つた。

* 13日夕方御先祖様をお迎えに皆揃つてお墓参りをし、仏壇にトウモロコシ、茄子、きゅうり、トマト、ソーメン等盛りお供え、迎え団子を作つてお供え、お墓参り後仏間にありお経を唱えられた後、夕御飯。

* 14日朝早くきゅうり、茄子サイコロ型に切る、洗米と一緒に蓮の花の変りに芋の葉つばか桐の葉を四つ切りにし、お墓に持つて参りお供えをする。近隣に戦死者の方のお墓もお参りさせていたいたいた。

* 15日は御先祖様が善光寺へお参りされるから桐の葉を四つ切りにし、お墓に持つて参りお供えをする。近隣に戦死者の方のお墓もお参りさせていたいたいた。

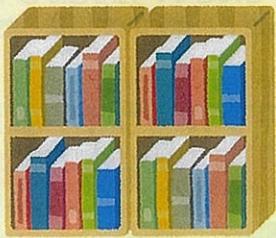
* 16日はお団子を作り、お供えした物を下げ、紙に包んで御先祖様を送る。

地方によりキコツリで馬、茄子で牛(割り箸を二つに折り手足にしたもの)を作成。

* 馬に乗つて早く帰つて来て下さい。

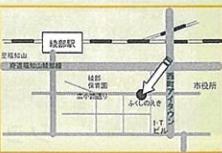
* 牛はゆつくりしてお帰り下さいの意味。

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んでいただき、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 電0773-43-1123

* 昔はお墓参りに子供達は浴衣を着せてもらっていました。ボリを履かせても汗で眠くても喜んでお参りでした。

ケアハウスたのやま

*

* 迎え盆と送り盆と言いました。親戚とお墓参りに行つた。

* 夏だったから酢の物がたくさんあった。鮭寿司やちらし寿司をたくさん作ってくれていた。

* 家の近くにお墓があつたから親戚とお参りに行つた。

* 盆踊りがあり、みんなで踊つた。

* お供え物を川に流していた。

* お墓参りをして家族みんなで食事をした。

* お盆になると朝から村の戦死した人のお墓参りをしました。5、6ヶ所花を持って良い服着ていくだけ暑い中大汗をかいなことを思い出します。

* お盆は親族家族大勢集まつてご馳走を食べるのが習慣。大勢でにぎやかに食べるご飯は美味しい!



養護老人ホームでは、今年も施設内のあづまやで、バーベキューを行いました。年に1度の、ビールサーバーでの生ビール飲み放題の日とあって、一部のご利用者は前日より、心待ちにされていたようで、当日の会場準備や掃除も熱心に参加されていました。大きな鉄板で焼く、焼肉や焼きそばと生ビールのセットは最高の組み合わせだったようです。お酒を飲めない方も、普段とは違う雰囲気での食事は、ご利用者同士の話も弾んでいました。その日はいくぶん暑さも控えめで、体調を崩すような方もあらず、無事にバーベキューを終える事が出来ました。

トピックス — ケアハウス — 「B・B・Q」

コロナで中止になっていたバーベキューを開催しました。焼きそばと焼き肉などをベランダで焼きながら楽しんでいたいている時など「野菜おいしいなあー」「ご飯が少しほしいなあー」という声もあり、おかわりも多く、お肉・ワインナはすぐなくなりました。

ラムネを頼まれる人が多く、好評でした。

デザートのかき氷では、いちごが人気でしたが、シロップをブレンドされる方もいました。途中のカラオケも盛り上がり、15曲ほど4～5人で歌われていて、普段歌われなかつた人も歌っていました。

コロナ前の事を知らない利用者から「初めてのイベントで新鮮で楽しかった」と言わっていました。

トピックス — グループホームたのやま — 「開設19周年」



グループホームたのやまは、7月1日に開設19年を迎えました。昼食メニューはレストラン部にご馳走を準備していただき、午後にはご利用者の思い出スライドショーと映画観賞

会を行い、みんなでお祝いしました。

来年は20周年! みなさんと一緒に盛大にお祝いできることを楽しみにしています。

* 墓掃除はしていかなあかんな。おばあさんが墓掃除してくれて、きれいになつたお墓をお参りしようつた。お盆は灯籠を設置しようつた。

* 親戚の集まり。お盆の時期は親戚がたくさん集まつたで、ご馳走を準備した。

高齢者支援センター 松寿苑ディサービス



トピックス — 特養 — 「七夕飾り」

年中行事には幾つかありますが、7月は七夕でした。

各グループで折り紙を切って貼り合わせたり、細く切った折り紙を輪っかにしてつなぎ合わせたり、いろんな模様の折り紙を使いでき難いところは職員が手伝つたりしました。七夕の飾りと言えば短冊です「今一番の願うことを書いて下さい」と伝えたところ「何でもええんか?」とのことで、「何でもいいです、叶ったら嬉しいなと思うことを書いて下さいね。」とお願いしました。どうか願いが叶います様に……。



トピックス — ケアハウスたのやま — 「ひまわり」



昨年から綾部高校由良川キャンパスの生徒さんがひまわりの苗を持ってきてください、ご利用者と一緒に植えてくださいます。今年も6月に植えていただいたひまわりがようやく咲きました。ご利用者も咲くのを楽しみにされていたので「やっと咲いたなあ」と喜んであられます。

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5年8月15日発行

ワンポイント
介護

熱中症対策について

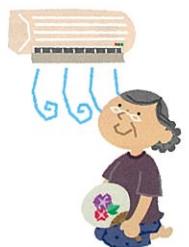
連日、厳しい暑さが続いています。皆さん暑さ対策を行つておられる事と思います。

高齢になると体温調節機能が低下しやすく、暑さや寒さを感じにくくなります。

熱中症の危険性も高まる為、注意をしましょう。



- ①エアコンを利用して、室温を適切に下げましょう。
すだれ等を利用して室温が上がりにくい、環境を整えましょう。
- ②こまめな水分補給、適度な塩分補給や休憩を行いましょう。
- ③生活のリズムを整えて、しっかり睡眠をとりましょう。
- ④日中、気温の高い時は、外出を控えましょう。
- ⑤日傘、帽子、熱中症対策用品を上手に活用しましょう。
熱中症対策を行いながら、厳しい暑さを乗り切りましょう。



熱中症対策を行いながら、
厳しい暑さを乗り切り
ましょう。

ボールがあちらこちらへ



毎日のレクでは担当が決めた一週間のメニューで実施するのが基本ですが、今月のある日は当日の担当者Kが何やら始めました。テーブルの上に様々な大きさのボールをランダムにガムテで固定したものができました。「あるサイトを参考にした」と言ってましたが、そうです温泉街でよく見かけたスマートボール盤でした。固定したボールは釘の役目をしており、テーブルの一方を上げて傾斜をつけることにより、天辺からボールが転がるというものです。実際にご利用者に参加していただくと、狙った通りにボールが転がらなかったり、固定したボールの隙間から場外へ落ちてしまったりと、その都度「行けー！」とか「そこそこ！」「やったー！」といった賑やかな歓声が聞こえていました。特別に力を入れなくてもドキドキ、ワクワクするようなゲームができました。今までいろんなオリジナルゲームを考案し楽しんでいただきながら、益々レベルアップした楽しいゲームを考案していくかと思います。



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13

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8月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（グレーブホームたのやま）

介護予防 co-da 2023.9プログラム

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

※予約が変更にかかる場合があります。お気軽にご連絡下さい。

65歳以上の方、参加いただけます！
参加費、一般は500円、送迎もします、お電話でご予約下さい♪
カフェも併設しているのでランチもご利用できます
お待ちしております♪

綾部市岡安町大道16番地 ☎0773-44-8007

1 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

2 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

3 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康
体操 (衣川 加久)

4 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

5 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

6 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康
体操 (衣川 加久)

7 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

8 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

9 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

10 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

11 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

12 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！
コンディショニング健康
体操 (衣川 加久)

13 9:30~11:30 13:30~15:30 スロー・エアロ
ピック！ (相坂 紗子)

14 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

15 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

16 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

17 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

18 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

19 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康
体操 (衣川 加久)

20 9:30~11:30 13:30~15:30 もり理学療法士の
牛蒡教室 「野菜を楽しむ」 鹿立耕 (盛 青枝)

21 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

22 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

23 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円
ボーラーレンタル料 300円

24 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

25 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！
イヌ体操 (こばやし☆ひろこ)

26 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康
体操 (衣川 加久)

27 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！
スロー・エアロ
ピック！ (相坂 紗子)

28 9:30~11:30 13:30~15:30 バランス
ボールde リズム体操
ヨガ (相坂 紗子)

29 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

30 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！
(こばやし☆ひろこ)

✿ おすすめ献立 ✿



豚肉とかぼちゃのオニオンじょうゆ炒め

材料（4人分）

- | | |
|----------------------|---|
| かぼちゃ 1/4個 (約350g) | A おろし玉ねぎ 1/8個(25g) 醤油 大さじ2 みりん、砂糖 各小さじ1 |
| 豚ばら肉(薄切り) 250g | |
| にら 1束(100g) | |
| 塩、コショウ、サラダ油 | |

作り方

- ①豚肉は5cm長さに切り塩、コショウをふる。かぼちやは種とワタを除いて横半分に切って、1.5cm幅のくし形に切る。にらも5cm長さに切る。Aの調味料は混ぜておく。
- ②フライパンにかぼちやをなるべく重ならないように広げ入れ、水大さじ3をふってフタをする。竹串がスッと通るようになつたら一旦取り出す。
- ③フライパンをきれいに拭いて油大さじ1/2を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら②を戻し入れ、にらを加えてさっと炒める。Aを加え、照りよく絡むまで炒める。

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)

活動の様子です。
ぜひ、ご参加
ください。

ありがとうございました。

令和5年7月5日～8月1日

法人本部

- | | | |
|-----------|--------|----------|
| (寄 附) 坊口町 | 坂根 隆志 | 30,000円 |
| 鷹栖町 | 白波瀬キミエ | 3,000円 |
| 松寿苑後援会 | | 300,000円 |

高齢者支援センター（中上林）

- | | |
|-----------|------|
| (寄 附) 一市民 | 肌着他 |
| 一市民 | キャベツ |