



あやづ 松寿苑

「老人・お年寄り・高齢者」 自分が相応しいと思うのは？

養護

*私にふさわしいのは、高齢者だと思いま
す。でも10歳若い気持ちでいたいと思
います。

職員さん達が、優しく声をかけてあら
れるのが聞こえてくると癒されます。私
にもこういう日が来るかと思うと、チヨッ
ト悲しいです。でも、元気で笑顔でいた
いと思っています。

*老人、お年寄りにまだそう言われたくない。
高齢者とは言われているかも、聞いた事
はありません。まだ、おばさんでいた
いと思えます。

*私はお年寄りで。
私は思っています。ここは老人ホームです
から、親しみがあって「おじいちゃん・お
ばあちゃん」が判りやすいと思います。
年寄りだからと言って遠慮しないで下さ

第2特集

い。優しく話して下さるのが、一番嬉し
いです。
これからますます、お世話になります。

*私はこの年になって何もできなくなっ
たので、お年寄りで

*私はまだまだしたいことが、たくさんあ
る。「ア」の発表会もしたいので高齢者
です。

*歩くことはできないが、他のことはだ
いできるので、高齢者です。頭もまだ
大丈夫だと思っています。

*みんなと老人会へ行きよつたで、老人と
いう言葉は好きでないけど何もできなく
なりました。ですので老人やと思います。
*高齢者という言葉が好きや。敬意を表し
た表現やから。私は断然高齢者です。

フォト&スクラップ

令和5年
9月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (綾部デイサービスセンター)



ケニアハウスのやま

*お年寄り

・一番おはあちゃんらしい。若い子みた
いに元気じゃない。私くろいになつた
ら年寄りや。
・みなさんに色々お世話にならんと生活

グループホームのやま

*高齢者

・ちゃんと働いて生活しているから。老
人は弱っているイメージに思
う。
*高齢者
・自分でできることはやっているし、ま
だ老人やなあくと思つような生活を
していない。
*お年寄り
・高齢者なんて使つたことがないので、
お年寄りのほうが馴染みがある。

ふくしのえき広小路

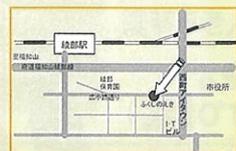
ふくしのえき文庫



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
んでいただき、気軽に休憩できる場です。
ぜひ、ご利用ください。



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

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

- ・老人…それしかない、それでいい。
- ・高齢者…古希なので老人と言われたくない。
- ・おばあちゃん、おじいちゃん。
- ・北海道では、おじい、おばあ。
- ・ばあちゃん、じいちゃん。
- ・何にも言われたくない。
- ・ばあばちゃん。
- ・あーちゃん…ばあちゃんだと老けた感じがする。
- ・じいし、ばあば。
- ・ばあばがばあばあと言いつつ間違えて怒られた。
- ・幸齢者。



— 養 護 —

トピックス 「流しそうめん」

8月5日14時頃、毎年恒例の流しそうめんを行いました。半数ほどのご利用者が参加されました。初めての方も楽しまれ、昼食の後でしたが皆様沢山食べられ夏のひと時を満喫されました。



— ケアハウスたのやま —

トピックス 「花火のつどい」

今年の夏の思い出をつくろうということでご利用者と一緒の花火をしました。

ケアハウスたのやまで花火をするのは初めてで普段夜に外に出るといこともなかなかないので皆さん期待に胸膨らませ外へ。手持ち花火、噴射花火、鮮やかな花火を見て「嫌なこと忘れな〜」「きれいやな〜拍手して〜」と皆さん大喜びでとても素敵な夏の思い出づくりができました。



— ケアハウスウォーターヒルズ松寿 —

トピックス 「夏まつりっぽいもの」

7月10日午後よりケアハウス食堂で夏まつりっぽいものを開催しました。

スタンプラリーのような用紙を参加者には配り、ヨーヨー釣り、スーパーボウルすくい、輪投げ、かき氷を設けました。スーパーボウルすくい、輪投げでは取れた点により好きな景品と交換としました。スタッフも浴衣や法被などを着て雰囲気作りをしました。

「どれから行く?」「あー、惜しい!もうちょっと」の声ゲームから聞こえてきました。



ゲームの後は景品交換。「どれ貰おう?」「2つ合格したで。」と景品を選んでいました。

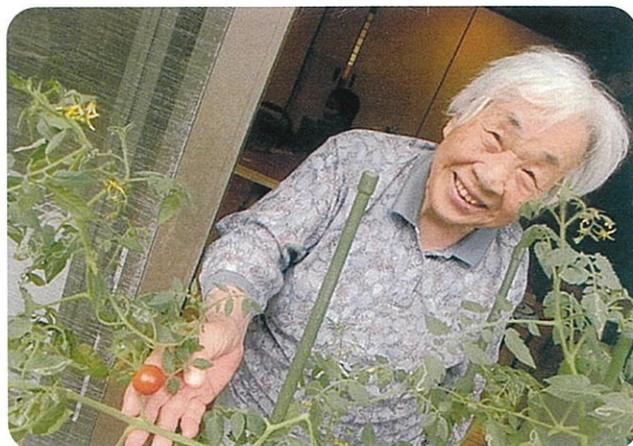
最後はかき氷。「メロンがいい」「私はイチゴ」「あんた何食べとん?今度はそれにしようかなあ?」などの話が盛り上がっていました。

思ったよりも多くのご利用者が参加され、「楽しかった」との声を聞くことができました。

— グループホームたのやま —

トピックス 「待ちに待ったミニトマト」

中庭のプランターで育てていたミニトマトがようやく赤くなりました。日当たりのせいかなかなか実がつかず「もっと肥料やらな」「水やりせんでええか」と毎日気にかけておられました。実ができ、さっそく食べてみると「すいなし美味しい!」と、とても喜んでおられました。



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9月15日発行

ワンポイント 介護

秋バテに注意



秋バテとは、真夏の生活習慣により、自立神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続く事です。自立神経が乱れる主な原因は、猛暑が続くなかで冷たいものを摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによる内臓や体の冷えと考えられています。冷房が長時間効いた室内は、熱中症予防にもなりますが、外気との急激な温度差によって自立神経が乱れ体調不良につながるケースも多いのです。

秋バテの予防対策について

まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活から移行していくことが求められます。

- ①食 事：栄養バランスがとれており、胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けましょう。ミネラル、ビタミンB1、たんぱく質などの疲労回復や熱量の維持に効果的な食品が有効です。
- ②室温調整：当分はエアコンに頼ることになりますが、徐々にエアコン離れを心がけましょう。
- ③入 浴：入浴には血行促進、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。また老廃物も排出したり、リラックス効果もありますが、脱水症状には要注意してください。
- ④運 動：昼間の気温では外出を控えるようになり、汗をかかなくなるため、体温調整がさらに鈍くなり、秋バテの原因となります。涼しい時間には多少の運動を行いましょう。
- ⑤睡 眠：体調を整えるためにも睡眠は重要です。暑さで眠りにつかない場合、冷房器具の使用は有効ですが、体が冷えすぎないようにタイマー機能を活用しましょう。

お祭り屋台月間



夏本番、お祭りの季節です。綾部デイサービスでは、祭り気分を感じて頂けたらと、お祭りでおなじみの屋台風の企画を考え、レクリエーションを楽しんで頂きました。

おもちゃの銃でお菓子を撃ち落とす【射的ゲーム】や、金魚型のスーパーボールを掬う【金魚すくい】、夏の行事をたくさん盛り込んだ【すごろく・夏バージョン】、そして色紙で手作りをした【ヨーヨー釣り】等を行い、大いに盛り上がりました。

皆様、昔懐かしく童心に戻り、楽しめる姿が見られました。

今後も季節ごとの催しに応じたイベントが行えればと、思っております。



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。

ホームページ
アドレス

http://www.asjn.jp

あやべ松寿苑

令和5年9月15日発行

第462号

綾部市田野町田野山
老人ホーム 松寿苑
編集委員会発行



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。(電話可)

おすすめ献立



茄子のカレー南蛮

材料(4人分)

茄子 2個(200g) A (水 大さじ1/2
赤唐辛子 1本 (醤油、酢 各大さじ1
カレー粉 みりん 大さじ1
ごま油

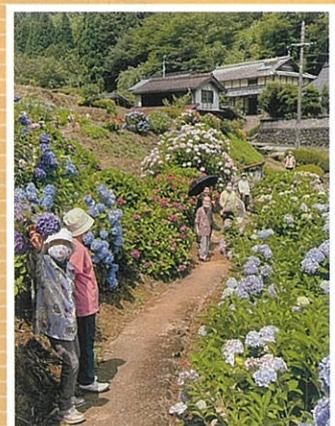
作り方

- ①茄子はへたをとり、縦6~8等分に切る。赤唐辛子は種をとってちぎる。
- ②フライパンにごま油小さじ1を熱し、茄子を入れて弱めの中火でさっと炒める。
- ③茄子に油がまわったら、赤唐辛子とAを加えて煮る。
- ④全体がしんなりしたら分量のカレー粉を入れる。好みで豆板醤を加えて軽く混ぜる。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ) 18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からの バランス ボール (こばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル 300円	2 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	4 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 (こばやしひろこ)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で！ 健康習慣！ (こばやしひろこ)	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 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング 健康体操 (宮川 知久)	11 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (健児 裕子)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 かんたん！ たのしみ！ 絵手紙教室 (坂本 由美)	13 13:30~15:30 足腰達者で！ 健康習慣！ (こばやしひろこ)	14 13:30~14:30 15:00~16:00 50歳からの バランス ボール (こばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル 300円	
15 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	18 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (宮川 知久)	19 9:30~11:30 もりもり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽し む」献立編 (坂本 由美)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で！ 健康習慣！ (こばやしひろこ)	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 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング 健康体操 (宮川 知久)	25 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (健児 裕子)	26 9:30~11:30 バランス ボールde リズム体操 器具88 (こばやしひろこ)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で！ 健康習慣！ (こばやしひろこ)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で！ 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
29 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	<p>にじやた松寿苑です！ 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！ 綾部市田野町大田16番地 ☎0773-44-8007</p>				



活動の様子です。
ぜひ、ご参加
ください。



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8月2日~9月5日

法人本部

(寄 附) 舞鶴市 一市民 100,000円
福知山市 芦田 和浩 100,000円

高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 玉ねぎ

