



あやべ松寿苑

令和5年10月15日発行

第463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

養護

* ハナビシアチャコ・なにわちえこの連続ドラマ「お父さんはおひとよし」、面白く笑い転げた思い出がある。

* 宮田アナウンサー司会のこと自慢、上手で楽しかった。

* ハナビシアチャコと横山えんたつの漫才が、バツチリで面白かった。

* 子供の頃に聞いた歌。美空ひばり「花売り娘」、村田英雄「王将」、三波春夫「炭坑節」、五月みどり、「今日も」ロッケ明日も「ロッケ」、島山みどり「恋は神のむかしから」このころから歌が好きになりました。

* ラジオがあまり家庭にない時、ラジオから日々配信される連続ドラマを、題名に惹かれたのか、よく聞いていました。

* ラジオ歌謡「雪のふる街」「あざみのう

ラジオ放送で思い出に残っている番組は？



た「みちずれ」「へち

なしの花」「小樽の人」

* NHKの「二丁目一番地」という番組です。「ちよつと失礼お尋ねします。ここらは何番地？」という歌が頭に残っています。

* 「みどりの丘の赤い屋根、鐘のなる丘」です。私が小学生の時でした。夕方になるこの歌がラジオから流れてきて、夢中でラジオの方に耳を向けました。私と同じような年の子が、親のない毎日を過ごしているのと思い、ラジオを聞くとかわいそうと思ったものです。

特養

* ラジオの番組名は知らんけど歌謡曲をよく聞いてた気がする。

* ラジオの「のど自慢」を聞いてた。今は

テレビでやっけると同じかどうかは知らんけど覚えがある。

* テレビがなかったでラジオはよく聞いてました。流れとるのは歌やっだね。

* ラジオ体操が有名ないか？誰でも聞いたことがあると思う。

* FMいかる好きな先生の番組はよく聞いてた。番組名はわからん。

※1925年【大正14年3月22日午前9時半】(現)NHK東京放送局が設けた仮設スタジオからの第一声が「あー、あー、聞こえますか？」でした。1923年【大正12年】に関東大震災が発生し、情報伝達メディアとしてラジオ放送の開局が急がれたと言われています。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

* 夕方にラジオが流れると、家に帰らないといけないと思っちゃった。

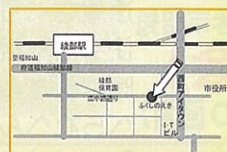
* 「君の名は」のラジオが流れると、銭湯の中は、いつもカラカラになる。すごく

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

第2特養

* 「君の名は」がすごい人気だったのでこの放送時間には銭湯が空になりよった。

* ラジオがまだ家に無い頃、近所の子供たち皆でラジオのある家に行つて、門先で「赤胴鈴之助」を聞かせてもらいよった。

* トニー谷さんのソロパン片手に「あなたのお名前なんてんの？」が今でも懐かしく思い出す。

* 三つの歌です。君も僕もあなたも私も聞らかに...という歌番組もあったなあ。

* 玉音放送の天皇陛下の声がなんとも云えなんだ。どこで聞いたか覚えてないけど、みんなシーンとして聞いていたことは覚

(裏面へ続く)

— 養 護 —

トビックス 「ひまわりの種」



今年もまた、ひまわりの苗を頂き、去年と同じ場所にみんなで植えました。元気な男の人が水やりや草とりをくださり、ひまわりも大きくなって花を咲かせてくれました。種をとる時には、みんなで頑張ったりしました。来年もきれいな花を咲かせて欲しいねと思いながらの作業でした。

— ケアハウスたのやま —

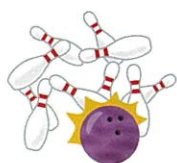
トビックス 「めざせプロボウラー」

ケアハウスたのやまでは月に2回ほどレクリエーションを実施しています。

開催日前には廊下にお知らせのポスターを掲示し、「今度はなにがあるんやろ？」と楽しみにされている方もあられます。今回は同じレクリエーションの時に作った自作のマラカスを持って応援しながらのボウリング大会。それぞれ少しでも多くのピンを倒そうと工夫され投



げる方も力が入ります。これからも皆さんに楽しんでいただけるように工夫を凝らしたレクリエーションをしていけたらと思います。



— 特 養 —

トビックス 「あじわいの会」



毎月初めに1回、あじわいの会という利用者とレストラン職員による意見交換会があります。「こんなもの食べたいとカリクエストあれば遠慮なく言って下さい」と利用者に聞かれ季節の物を使って料理を提供して頂いています。カレーライスの際は皆さん早く終わられ「家ではカレーライスとか食べられへん、一人やで。ここで食べられるで良いわ」「ここのカレーライスは美味しいしな」と、1番人気です。今月のお誕生会には、焼きそばを焼いて（ウインナー付き）皆さんに食べていただく予定です。



ケアハウスのたま

*ラジオ体操…私が一番でみんなを連れて行っ
た。毎日10円持って行くとその月の当番の人
がお菓子を買ってくれた。本当に毎日行きよ
りました。
*ドラマ…好きな女優さんがいたけど名前はな
んだったか…
*一丁目一番地

*家にテレビがない時は紅白歌合戦をラジオで
聴いた。
*小学5年生くらいだったと思う。終戦の玉音
放送を聞いた。
*家にラジオはあったけれど、何を聞いたかは
覚えていない。学校で皆でラジオ体操をした
のは覚えている。
*ミュージックアルバム氷川きよしの曲が好き。
*ラジオは聞いていたが覚えていない。

高齢者支援センター 松寿苑
デイサービス

*15〜16歳の時終戦を知らせる天皇陛下の玉音
放送を聴いたのを覚えている。みんな広場に
集まって泣きながら聴いた。私は家にラジオが
あったから家で聴いた。
*童謡（鐘の鳴る丘等）
*のど自慢…3つの歌（クイズ番組）
*ラジオ体操
*20の扉（クイズ番組）
*一休さん（読み聞かせ）
*昭和20年8月13日に入隊し、8月15日の終戦
の玉音放送を聞いた。
*百姓の場に放送が
入ってきた。



— ケアハウスウォーターヒルズ松寿 —

トビックス 「中秋の名月」

9月29日に中秋の名月という事で、ケアハウスでもお団子やさつま芋、栗やすずき等を飾りました。

今年は満月という事もあり、ご利用者から「18時頃にきれいに見えるで」と教えて頂き、きれいな満月を楽しんで頂きました。

満月の中に、うさぎが見えるかもしれないので探してみてもいいと会話もはずんでいました。



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10月15日発行

ワンポイント 介護

気象病ってご存じですか？

☆近年、耳にするようになった気象病

気圧など天候の変化などで内耳にあるセンサーが気圧の変化を感じ取り、その情報を脳に伝えるのですが、起こりがちな症状は、

- ① 天気が悪くなる前や雨の日に、体調不良や気分の落ち込みがある。
- ② 体調の変化で天気が悪くなるのがわかる。
- ③ 頭痛がよくある。
- ④ 肩こりなど慢性痛がある。
- ⑤ 食いつきや歯がしるをする。
- ⑥ よくめまいや耳鳴りがする。
- ⑦ 乗り物酔いをしやすい。
- ⑧ ストレッチや運動する機会が少ない。
- ⑨ 日常的にストレスを感じる。
- ⑩ 年中エアコンが効いた部屋に多い。



☆自律神経を整えると気象病を和らげる効果があります

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② 日光に当たる。(午前中が良いです)
- ③ 適度な運動をする。
- ④ バランスの良い食事を食べる。

☆耳の血行をよくするマッサージも効果あります



つらい症状があれば、少しでも和らげて過ごせる参考にしてみてください。

パズルで頭の体操を

デイサービスでは、レクリエーション以外の時間を充実するために、各種パズル類を準備しています。パズル・卓上ゲームは、脳の活性化や脳の若返りが期待できる、いい頭の体操になるそうです。

その多くは、職員の手作りで作りました。それらのゲームを紹介します。

1) ジグソーパズル

厚紙に絵柄を貼り、パズルっぽく切り取って、自作のジグソーパズルを作成しました。動物や可愛いキャラクター、綺麗な景色等、バリエーション豊かに取り揃えました。



2) 木製パズル

旅館などにある木製の組み合わせパズル(T字パズル等)を参考に、厚紙で作りました。4~6ピースのコマで、驚くほど多くの形が出来上がります。柔軟な考え方がなければ意外と難しいですね。

3) 穴埋めパズル

厚紙の穴に、同じ形のコマをはめ込むシンプルなゲームです。

4) 日本地図パズル

都道府県別に切り取った形を組み合わせ、日本地図を作る王道のパズルです。なかなかの大作になり、完成するとテーブル一杯になる程の大きさになりました。県の形・組み合わせが判り、勉強になりますね。



5) ボトルキャップ数字合わせ

数字や絵を書いたキャップを、数字・図柄をランダムに並べたボードに、絵合わせをしながら置いていく、単純ですが意外と手間のかかるパズルです。

他にも、工夫を凝らした自作のパズルが数種あります。これからもネット等を利用して、新しいパズルを充実していこうと思います。

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183

0773-40-1237

小規模多機能そらいる
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10月15日発行

第463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。(電話も可)

おすすめ献立

材料(4人分)

むね肉のピカタ

鶏むね肉350g 小麦粉適量 サラダ菜
A(酒 大さじ1、塩・コショウ 少々、砂糖 小さじ1)
衣(卵2ヶ、ピザチーズ25g、サラダ油)
B トマトソース[ミニトマト(100g)9ヶ、ケチャップ
大さじ2、酢 大さじ1/2、水 大さじ2、塩 少々]

作り方

- ①むね肉は好みで皮を除き、横に置いて横半分に切り、1.5~2cmのそぎ切りにする。
 - ②ポリ袋に①のむね肉を入れてAで下味を付ける。空気を抜いて袋の口を閉じ、10分ほど寝かす。その後、小麦粉をまぶす。
 - ③衣の卵はよく溶きほぐし、ピザチーズとを混ぜ合わせる。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②のむね肉を③の衣の卵にまんべんなくたっぷりつけて焼く。
- 両面焼けたら器に盛り、トマトソースをかける。

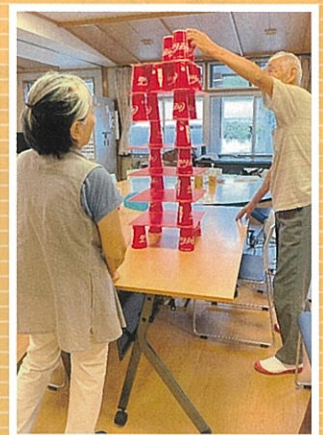
トマトソース…フライパンにオリーブ油を入れ、4つ割にしたミニトマトを炒める。炒まったらBを入れて少し煮詰める。

☆下味に砂糖をもみ込む事により、むね肉のパサツキを防ぐ。

にしやた松寿苑 2023.11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 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	2 9:30~11:30 昭和歌謡deリズム体操 11月の歌をのんびり (こばやしひろこ)	3 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	4
5 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	6 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	7 9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	8 9:30~11:30 心も体もスッキリ! スローエアロビクス! (藤原 裕子)	9 9:30~11:30 下手でいい! 楽しい! 給手紙教室 (塩見 美都子)	10 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	11 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)
12 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	13 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	14 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	15 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	16 9:30~11:30 おひさま先生 栄養教室「野菜を楽しく」献立 (塩 香枝)	17 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	18 13:30~15:30 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 ポールレンタル300円
19 9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	20 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	21 9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	22 9:30~11:30 心も体もスッキリ! スローエアロビクス! (藤原 裕子)	23 9:30~11:30 バランスボールdeリズム体操 (こばやしひろこ)	24 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	25 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)
26 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	27 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	28 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	29 9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	30 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	にしやた松寿苑です! 65歳以上の方、参加いただけます! 参加費、一般は500円、返還もします。 お電話で予約下さい! 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 TEL0773-44-8007	



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9月6日~10月3日

法人本部

(寄 附) 一市民 10,000円
(寄 贈) 寺 町 四方 雑巾10枚
一市民 洗濯洗剤 2つ、固形石鹸 1つ

高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 さつまいも
一市民 万願寺とうがらし