



# あやべ松寿苑

## フォト&スクラップ 令和5年11月 やすらぎ通り



△ 今月の掲示物（ケアハウスウォーターヒルズ松寿）



\* 趣味の深流釣りに行つた時の事。今から45年前に鳥取県で釣り歩いていると、20m程上流に黒い大きな物体が川を横切った。一瞬で熊だと解つた。その時的心臓はバクバク！状態だったのを今も鮮明に覚えている。

\* 北海道から東京に出てきたとき、人の多さにびっくりでした。人の波に沿つて歩かなければならず、北海道とのあまりの違いに驚きました。また、田舎では時刻表が必要でしたが、東京では必要ないほどバスや電車が来るので驚きました。

\* 昭和17年1月に東京へ就職した。真珠湾攻撃から少し経つ頃だったが、その後の東京大空襲に遭遇。自分のいた会社の寮にも焼夷弾が2発落ちて大火災になり、斯の戦争。

\* ロシアとウクライナ、イスラエルとハマ

\* 平成の天皇陛下が美智子様と結婚されたニュースです。皇室の方と民間の方との結婚ということで、とても驚きました。  
そして、テニスが縁で、お二人が結ばれたということにも驚かされました。

\* 空ひばりさんが亡くなられたニュースに驚きました。幼い頃からレコードでひばりさんの歌を聞いていて、大好きでたつたし、亡くなられる直前までテレビで美空ひばりさんの姿を見ていたので、とても悲しいニュースでした。

\* 私事のニュースですが、初めてのお産がとても大変でしたが、病院の先生に支えてもらいました。無事に男の子が生まれたことで、3日間意識が亡くなり家族に心配をかけましたが、皆に支えてもらいました。感謝しています。

\* もうこの年まで生きて来たらピックリする事ばかりやつた。繰り返して過ぐして来た。

\* 私たちは、田んぼしようたでな、私たちはひえやら、妻やら、芋しか食べられへんのにお米を貰めてたな。今考えたらおかしなことやつた。

\* 私たちは戦争も経験したんでな、今でこそ話せぬけどうしどかつたし、辛かつた。

\* ここでようつテレビ観てるけど、毎日人が殺されたり、事件事故が多い。ピックリやー。

\* 特養に入る時、施設の見学をして数週間で「入所が決まりました。」と連絡が入ったことが、自分の中では、驚いたニュース（出来事）でした。

## 養護

今まで最も驚いた  
ニュースを教えてください



## 特養

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していただき、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

\*京都アニメーションの放火事件。  
\*自然災害と地震が多い。

## ケアハウスたのやま

- \*ひどい台風が来たり大きな地震が起きたこと。
- \*コロナの世界的な感染拡大には驚かされた。
- \*私は他の施設から移つてここに来たけど食事が美味しくてびっくりした。
- \*松寿苑に来て間もないところ、みんなよくしてくれてこんなに良い所なんかつて思つたなあ。

## グループホームたのやま

- \*子供の頃に大雨で家の回りの石垣まで水がきて怖かった事があった。田んぼも下の道も水が浸つたんや、災害は怖い。

## 高齢者支援センター松寿苑 デイサービス・ビズ

- \*戦争（今）の早くやめて欲しい。
- \*味噌やいとを毎晩したら、学校を休まなくなつた。
- \*早くに病気になつた事で、32年が台無しになつた。
- \*長い人生色々とありすぎてわからぬ。
- \*お父さん（旦那さん）の交通事故。
- \*96歳まで生きた事。
- \*今まで上手に生きてきたこと。
- \*弟さんが川に落ちて亡くなつた（歩行器と一緒に）。
- \*兄弟や子供が亡くなつた。
- \*昭和20年8月15日、「もしかして日本が負けるかもしれない」と言つてしまつた所ひどく怒られた。



### -ケアハウスたのやま- 「サツマイモ掘り」

ケアハウスたのやまの中庭には小さいですが畑があり、そこでは色んな野菜が作られています。先日ご利用者と一緒にサツマイモ掘りを行いました。

慣れた手つきで次々とサツマイモを掘り出してくださり、中には大きなものもあり「これはごっついで～」なり



と話しながら時間を受け約27cm、767gのサツマイモも獲れました。

この日獲れたサツマイモは後日ふかしいもにしていただきました。

### -グループホームたのやま- 「焼き芋」

10月の秋晴れの日に焼き芋をして楽しみました。

ご家族さんから頂いたさつまいもをアルミホイルで包み、火をおこした中に入れ「まだか！まだか！」と団扇であおぎながら待ちました。30分程度すると、甘くて食欲をそそる匂いがしてきました。できてアツアツの焼き芋は、きれいな黄金色をしており、しっとりとして、とっても甘くて美味しいかったです。「もう1個あるやろか？」

とあかわりされる方もありました

お腹も心も秋の味覚でいっぱいになりました。



### -特養- 「作品展」



11月2日～11月4日まで、綾部市総合文化祭作品展で作品を展示して頂きました。毎日は無理でしたが出来るときに時間の合間を縫って切ったり、貼ったり、塗ったり、お喋りは勿論のこと笑顔で取り組んでいただきました。

「これは何になるんや？」「ああ、こんな風になるんや」「また、何かあったら言うてね！手伝うから」と、言って頂き嬉しくなりました。廊下の一角に作品を置けるスペースを作って飾っています。



### -養護- 「ミニゲーム」

今年も新型コロナで松寿苑での運動会が中止になつたため、運動会に変え、小林先生指導による体操とミニゲームを楽しみました。初めは静かに始まった体操でしたが、ゲームが進むにつれ、大きな歓声と声援が食堂に響いていました。終了後には、「今日は楽しかつたわ！」「ストレス発散になった！またやりたい！」等、ご利用者の笑顔と嬉しい感想が溢っていました。



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11月15日発行

ワンポイント  
介護

## 寒暖差

一日の中で、寒暖差が大きくなっています。その為、体調にも変化があり、「何となく体がだるい」「起きるのが辛い」と感じることはありませんか？

この季節、毎日の生活を見直して、体調を整えていきましょう。

### ポイント

- ・入浴で、1日の疲れを取りましょう。
- ・首の周りを温めたり、上着等で調節しやすい服装で過ごしましょう。
- ・負担にならない程度に、ウォーキングや軽い運動を心掛けましょう。
- ・バランスの良い食事を心掛けましょう。（体を温める食べ物もいいようです。）
- ・良質な睡眠を心掛けましょう。



身体も、気候の変化に敏感です。  
体調管理に気を付けて、元気に  
過ごしましょう。



## 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、お気軽にご相談ください。

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。

## トリックオアトリート！



ハロウィーンをご存知でしょうか？毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。あまりなじみのない行事ではありますが、綾部デイサービスでもご利用者と一緒にハロウィーンを楽しみました。

ご利用者と一緒にオバケやかぼちゃ、ガイコツの飾りを折り紙で作りました。少し日本風（？）に忍者も作ってみました。それをレクリエーションで使うカップボーリングのカップに張り付けてハロウィーンカップボーリング大会の始まりです。小さな赤いボールを勢いよく転がしてカップを起こします。「ハロウィーンってなんや？」「かぼちゃが起き上がったで、やったー」「得点が高いのを狙うけど後ろやから難しいなあ」と綾部デイなりのハロウィーンを満喫しました。



## 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。

令和5年11月15日発行

# 第464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

ホームページ  
アドレス

<http://www.asjn.jp>

# あやべ松寿苑

## 介護予防 co-da 2023.12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 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こはやしあひるこ)	2 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こはやしあひるこ)
3 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	4 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	5 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	6 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	7 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	8 昭和歌謡de リズム体操 (こはやしあひるこ) 12月会員登録の入 ド式♪ (こはやしあひるこ)	9 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こはやしあひるこ)
10 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	11 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	12 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	13 笑顔と 心も体も スッキリ！ エアロ ピック！ (田代 植子)	14 笑顔と 予防と エアロ ピック！ (田代 植子)	15 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こはやしあひるこ)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こはやしあひるこ)
17 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	18 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	19 笑顔と 予防と イス体操 (衣川 知久) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (衣川 知久) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	20 9:30~11:30 13:30~15:30 カラーキング グー！ (衣川 知久)	21 9:30~11:30 13:30~15:30 カラーキング グー！ (衣川 知久)	22 9:30~11:30 13:30~15:30 「野菜を楽し む」献立屋 (田代 植子)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円
24 笑顔と 予防と イス体操 (こはやしあひるこ) 18:00~20:30 50歳からの バランス ボール (こはやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーラーレンタル 300円	25 笑顔と 予防と コンディショ ニング健康体 操 (衣川 知久)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ エアロ ピック！ (星野 植子)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ エアロ ピック！ (星野 植子)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 バランス ボールde リズム体操 実践名 (星野 植子)	休	休
31 休						



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10月4日～11月4日

法人本部

（敬称略）

（寄附）

佐々木宗男  
塙見篤史

芦田富士雄  
角倉糸子

（敬称略）

（寄贈）

大道

さつまいも  
12kg

綾部市総合文化祭作品展（展示場所提供的）

大菊展示  
大菊展示  
大菊展示

## 菊 展示

令和5年11月5日（日）～約1週間 場所：第2松寿苑玄関前



第2松寿苑の玄関前に、元松寿苑評議員で現在は松寿苑運営協議会委員の四万堀己様（下八田町）と、内藤正雄様（下八田町）のご厚意により、綾部市菊花展に出演された菊の一部を飾させていただいている。

## ✿ おすすめ献立 ✿



### さつまいも入り蒸しパン

材料（ホイルケース（8号）10個分）

ホットケーキミックス 1袋（150g）、  
さつまいも 200g、卵（M）1ヶ、牛乳 80cc、  
砂糖 30g

#### 作り方

- さつまいもは皮を残し、1cm角の細の目切りにする。5分程水にさらし、ザルにあける。それをレンジで2分かけ、混せてまた1分ほどかけて柔らかければ良い。
- ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせる。その中に①のさつまいもを半分ほど入れてよく混ぜる。
- ホイルケースに②を入れる。①の半分残したさつまいもを上置きにして蒸気のあがった蒸し器に入れる。約15分ほど蒸す。竹串をさして生地がつかなければ出来上がり。

※さつまいも代わりに、栗 黒豆、バナナ等でもいいですよ！

## 注意

### 新型コロナウイルス 季節性インフルエンザ



- 手洗い、うがい
- マスクの着用  
(人混み、通院等)
- 換気