あやべ松寿苑

令和５年12月15日発行
第４６５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

令和５年 印象に残っている出来事は！

養護

＊松寿苑に入れてもらってうれしい。毎日感謝、感謝の気持ちで過ごさせてもらっている。よい一年だった。
＊台風が来ずに穏やかに過ごせた１年で有難たかった。
＊阪神が日本一になったこと。（他に２名）
＊コロナが流行って、元気なのに１週間も部屋から出られなかったことは辛いことでした。
＊上八田にアジサイを観に連れて行ってもらい、美しく咲いたアジサイの花に感動した。これからも晴れやかに、日々大切に過ごしたいと思う。一度しかない人生を希望を持って頑張ります。
＊体が思うように動かせず、悪いところばかり増えた。
＊デイサービスに行き、塗り絵をほめてもらうのがうれしい。
＊一人の方あまりの変わり様に大変びっくりしている。
＊毎日、おいしく食事を頂いて楽しく過せているのがうれしい。
＊今年は阪神タイガースがアレに向かってつき進み、リーグ優勝、日本一に輝き涙を流しました。来年もガンバレ阪神タイガース。

特養

＊そうやなぁ、コロナがなんやインフルエンザと同じになったことかな！最初のうちは亡くなったりしてはったからな。
＊野球やろな！大谷翔平は凄いな。
＊阪神タイガースの優勝やろな！38年ぶりらしいな。
＊将棋の男の子、最年少名人になって凄い。
＊ここに来てお世話になってることやろな。家では一人やけどここにきたら誰なっと話出来るで良かったで。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

＊一番の思い出。阪神タイガース、18年振りの優勝おめでとう。パレードに感動し、観客の凄さに驚きました。
＊内外共に、災害が多かった事。本当に悲しい。
＊ウクライナとロシア、イスラエルとパレスチナ（ハマス）の戦争は本当に惨い。戦争を経験している者にすると、小さな子供が大勢死んでいくのを見るのはとてもつらい。テレビを見ているだけで悲しくなります。戦争だけはイヤです。世界が平和になる事を切に願っています。
＊谷村新司さんが亡くなられた。いい歌をたくさんありがとうございました。もっと聞きたかったです。

第７特養

＊腰が痛い。
＊松寿苑に入ってお世話になってばっかり。寝てることが多いわ。
＊曜日や食事のことがきになる。
＊何かあるんはあるんやけど、思い出せんわ。
＊闇バイト強盗。岸田首相襲撃事件。
＊大谷翔平が大リーグで日本人初の本塁打王。
＊有名ミュージシャンが相次ぎ亡くなった。
＊夏の暑さが続きしんどかった。
＊夏の台風がすごかった。
＊同人詩で入賞したこと。
＊同僚の方が中秋の名月の日に天に昇った事。
＊今年の夏は外は毎日暑いと言われていたけれど、ここでは最適な環境の中に居させてもらってもったいない。
＊阪神の38年ぶりの優勝。（心の中で応援していた。）
＊松寿苑に長期入所したこと。（寂しいけどこっちの方が楽しい）

ケアハウスたのやま

＊夏に大雨が降って綾部でも被害が出てびっくりした。
＊敬老祝賀式で挨拶をしたこと。自分の親の事を思い出した。「少しは親孝行できたかなぁ。」
＊１年何もなかったけど何もなかったということはええことやなぁ。
＊ここで暮らしていけることが一番幸せなことや。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

＊阪神タイガース日本一。
＊大谷翔平がＭＶＰを取った。日本列島６万人にグローブを送った偉い人。
＊世界中の暗いニュース、戦争が気になる。
＊稲作。自分で世話をして今までにない良い物が出来た。皆喜んで食べてくれた。
＊今年の暑さで作物が出来なかった。
＊カメムシが多かった。
＊一日一日無事に過ごすことが出来た事。
＊嫁が優しくなった事。

フォト＆スクラップ

令和5年 12月 やすらぎ通り

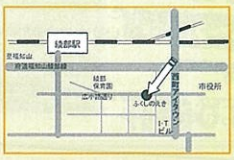
▲ 今月の掲示物（特定施設ケアハウスたのやま）

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

くらしのひとコマ

トピックス －グループホームたのやま－「コスモス」

秋晴れの気持ちが良い日に由良川花壇展のコスモスを見に外出してきました。

一面に咲いたコスモスに「綺麗やなぁ。」「色々な色があるなぁ。」と利用者さんもゆっくりと眺めておられました。コスモスは自由に摘んでよいとのことで、「私これにしよ。」「この色が好きやわ！」とおみやげに綺麗なコスモスを頂きました。秋を感じられる楽しい外出が出来て良かったです。

トピックス －特 養－「窓からの風景

最近、昼食後いつもより長めに起きておられテレビを見られたり、職員と話をされたりしておられるご利用者がご自分の居室まで車椅子を自操され居室の窓の方に行かれた際に職員が声をかけると「ちょっと、あれ見てみな」と言われ、指さされた方を見ると綺麗に色ずいた紅葉が目に入りました。葉っぱの具合からして少し時間が経っているかな？と思われるようでしたが、それでも十分綺麗でした。「あんなとこに紅葉の木があったんやな、知らんかったわ」と言われ、笑顔になられていました。「春には、桜の花も咲きますよ」と伝え、「それは楽しみやな」と言われていました。今から心待ちにされるそうです。

日常の中に笑顔になれることたくさん見つけて、気づけるようにこれからも日々かさねていきます。

フォト＆スクラップ

松寿苑物故者追悼式

令和5年11月18日（土）15:00～15:40　第2松寿苑多目的ホールおあしす

昭和28年5月25日の松寿苑創立以来、松寿苑在籍中に亡くなられたご利用者1,363柱の追悼式が行われました。

追悼式には、この一年間、松寿苑在籍中に亡くなられた御利用者（52柱）の御遺族にもご案内し、8家族が参列されました。

スタッフ各々が故人を偲ぶとともに、お一人おひとりの命を通して教えていただいたことを思う機会でもあります。

なお、追悼式の形態は様々ですが、松寿苑は昭和28年に綾部市立で設立し、その運営を大本教の社会福祉事業団が担っていたつながりから、大本教式により執り行われています。

トピックス －ケアハウスたのやま－「ちょっとそこまで紅葉狩り」

秋は色んな花や景色が楽しめます。天気もよいとついついどこか行きたくなるものです。

あるご利用者の病院受診の帰り道、少し早めに受診も終わったので天王平の紅葉を見てきました。普段外へ出る機会が少ない方で久しぶりの外の景色に「きれいやなぁ～」と話されてました。また多くの方に季節や景色を楽しんでもらいたいと思います。

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12月15日発行

ワンポイント介護

誰もが「ヒートショック予備群」

今年は暖かい日が長く続きましたが、朝・夕と日中の寒暖差が目立つ年でもありました。11月に入って以降、益々朝夕の気温の低下が大きくなっています。

そこで気を付けたいのが「ヒートショック」です。浴室やトイレは家の北側にあることが多く、暖かい部屋から寒い浴室やトイレへ移動する際、熱を奪われまいとして、血管が縮み血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって、急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

ヒートショック予防

- 脱衣所や浴室、トイレを温める。
  浴室：浴室暖房をつけたり、シャワーでお湯をはる等。半身浴がおすすめ。
- 暖かい部屋から外に出る時は特に、１枚着込んだり、首元を暖かくするなどしましょう。

ヒートショックは高齢者や生活習慣病などの持病がある人に起こると思われがちですが、「お酒を飲む人」、「熱いお風呂に入る人」、「長風呂する人」は要注意です。

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。

新しいゲーム続々登場！

11月は新ゲームが続々と登場しました。

１つ目は、“コロコロカーリング”

紙コップにゴルフボールで簡単に卓上カーリングをしてみました。力加減の難しいこのゲーム。相手のカップに当てて外に出したり、力が強すぎて場外に出てしまったり…。とても盛り上がりました。

２つ目は、“秋の味覚収穫ゲーム”

きのこに柿、さつまいも、栗、イチョウの葉をみなさんに手伝って頂き作成。おにぎりのような栗が出来たり、ナス色のさつまいもだったり。「これ、何に見えます？」と聞きながら楽しくワイワイと野菜作りを行い、新聞紙の落ち葉の中に隠して火箸で探しました。

12月に入り、クリスマスや年末に向けて作成などを行っています。

今年も残りわずかとなりました。みなさん、よいお年をお迎えください。

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12月15日発行
第４６５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

介護予防 CO-da 2024,1プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大道１６番地

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 休	2 休	3 休	4 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム体操 1月の歌「きよしのズンドコ節♪」 （こばやし☆ひろこ）	5 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	6
7	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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	10 9:30~11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （雑設 裕子）	11 9:30~11:30 干手でいい！干手がいい！楽しい！ 絵手紙教室 （塩尻 美都子）	12 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	13
14	15 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	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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	18 9:30~11:30 もり管理栄養士の栄養教室「野菜を楽しむ」献立編 （盛 香枝）	19 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	20
21	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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	24 9:30~11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （雑設 裕子）	25 9:30~11:30 バランスボールdeリズム体操 定員8名 （こばやし☆ひろこ）	26	27 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
28	29	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）			

にしやた松寿苑です！
65才以上の方、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用意できます
お待ちしております♪
綾部市岡安町大道16番地☎0773-44-8007

※予定が変更になる場合があります
お気軽にお問合せ下さい

活動の様子です。ぜひ、ご参加ください。

フォト＆スクラップ

綾部高校由良川キャンパス3年生から 手作りシフォンケーキ等プレゼント

令和５年11月７日（火）14:30　養護老人ホーム松寿苑玄関

松寿苑では、平成 24 年から毎年６月に、綾部高校東分校（選択科目「生活と福祉」）履修の３年生対象に「出前講座」を行った後日に、職場体験を養護、特養、第２、綾部デイ、ケアたのでで受け入れてきました。令和２年からは新型コロナの影響で実施できていませんが、生徒が授業の一環として作ったシフォンケーキや犬のぬいぐるみを担当の先生が代表して届けていただき、養護ご利用者が受け取られました。今年度の履修者は、15 名（男子５名、女子 10 名）。

なお、今年も新型コロナの影響で職場体験はできませんでしたが、松寿苑職員（大西管理者）が介護の仕事について講義を行う「出前講座」が６月 20 日（火）に行われました。

おすすめ献立

チーズ入り磯辺芋餅

材料〈８個分〉

じゃが芋 中３個、スライスチーズ４枚（半分に切る）、バター 15g、焼きのり 適量

A（牛乳 大さじ４、片栗粉 大さじ３、塩 小さじ1/2）
B（砂糖・醤油 各大さじ2）

作り方

①ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて、軽くラップをして、電子レンジで５分ほど加熱する。熱いうちに潰してあら熱がとれたらAを加えて混ぜる。
②①を８等分にして、たたんだチーズを芯にして包む。軽く押さえて平らにする。
③フライパンを熱してバターを溶かし、②を焼く。両面に焼き色がつけば、Bを加えて全体にからめ、焼きのりを巻いて器に盛る。

ありがとうございました。

令和５年11月５日～12月５日

法人本部

（寄　附）	西町２丁目	四方　陸	100,000円
	西八田地区自治会連合会		7,750円
	一市民		50,000円
	八津合町	藤井　節子	50,000円
	若松町	梅原　正巳	100,000円
	松寿苑物故者追悼玉串料３件		13,000円
	神戸市	原田　裕世	50,000円
（寄　贈）	一市民		タオル22枚、マスク110枚

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