



あやべ松寿苑

—お見舞い—

令和6年1月1日午後4時10分頃に発生した能登半島地震において、亡くなられた方おひとりおひとりに哀悼の意を表すと共に、今日も厳しい状況におかれている被災者の皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を願っています。

また、被災者及び復旧支援に携わつておられる関係者各位の安全を祈念しています。

(法人としては、京都DWATへの派遣、募金活動に協力しています。)

*義妹が洋服を届けてくれるのが嬉しい。
誕生日プレゼントで奥さんから腕時計をもらつたのが嬉しかった。
あるようで…ないなあ。いっぱいもらつたけど、「これ」っていうのが…。アイロン。60年間、今も使つてる…。

*いろいろ買ったとは思うけどハッキリ覚えとらんでも人からもらつものは何でも嬉しい。

*そんなにもらわへんでなく、3人の子供らがお金を出しあつて服を買うてくれたことかなく。
*知り合いからもらつた半袖のシャツ。20年前に誕生日プレゼントに娘からもらった赤い財布。もらった時は赤いで恥ずかしかつたけど今は何も思わんようになつて大事にまた使つてている。

ケーハウスマーケット松寿

ケーハウスたのやま

*還暦に、子供から腕時計をもらつて15年になります。私の宝物です。母の日にお嫁さんが財布を頂きました。今でも大事に使つてます。毎年母の日には、いろんな物をもらつています。本当にうれしく思つています。

*姉は幼稚園を退職する時、他の先生達の心づくしのプレゼントを頂きました。今でも大切に持つてあります。姉の形見として。

*横浜にみなどみらいができた時に友達がいきました。お土産に腕輪を買ってきました。

*高校を卒業し大坂で就職してから、お盆休みの時は、「自分の給料で買つたんだよ。」つて、洋服を2枚くれました。娘が自分の給料で買つてくれたのがうれしくて、娘も大きくなつたんだなあ」と

*娘からのプレゼントが私の頭に残っています。高校を卒業し大坂で就職してから、お盆休みの時は、「自分の給料で買つたんだよ。」つて、洋服を2枚くれました。娘が自分の給料で買つてくれたのがうれしくて、娘も大きくなつたんだなあ」と

*一杯買つたで特に印象に残つているものかなはないけど、ちょこちょこ買つたからしさよりもないものでも嬉しかった。
*プレゼント言つてはもらわへん。ものやり占めして食べて、その後にお腹の具合が悪くなつた事が思い出です。

*息子がスーツを買つてくれて嬉しかったのですが、2カ月後に亡くなつた。

*誕生日に娘がお祝いと言つて、ネクタイを渡してくれた。
*姉がバレンタインの日にチョコレートをくれた思い出がある。

今までにもらったプレゼント印象に残つていている物は!

思うこと涙が出て感激しました。
*二十歳の時父親が「着物は、よう買わんで。」と言つて、服を買つてくれた思い出がある。

*息子がスーツを買つてくれて嬉しかったのですが、2カ月後に亡くなつた。

*誕生日に娘がお祝いと言つて、ネクタイを渡してくれた。
*姉がバレンタインの日にチョコレートをくれた思い出がある。

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贈られた文庫本などに親しくしていただき、気軽に休息できる場です。ぜひ、ご活用ください。

地図

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

トピックス

- ケアハウスたのやま - 「今年も鬼がやってきた」

2月3日の節分の日、今年もケアハウスたのやまに鬼がやってきました。

毎年鬼が来るのを楽しみにされているご利用者もおられ、元気よく新聞紙を丸めて作った豆をまいたり、鬼退治をしてしまいそうな勢いのご利用者も。初めて見られるご利用者もとても喜んであられるようでした。また来年もお楽しみに！



トピックス

- ケアハウスウォーターヒルズ松寿 - 「節分」

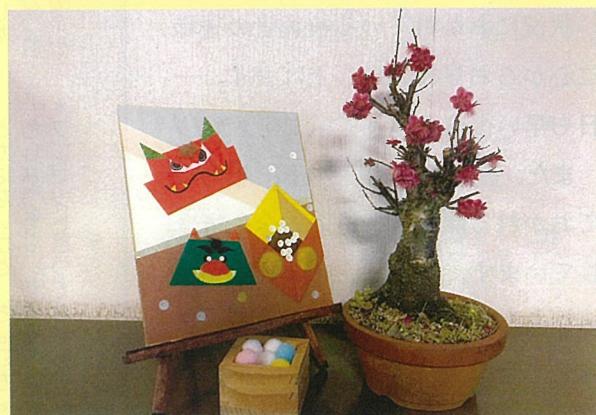


2月3日ケーキとコーヒーと準備し節分の日に茶話会を行いました。大江山の歌を流すと手拍子をする方口ずさむ方で茶話会がスタート。ケーキ・コーヒーを配っていくと「あんたのはどっち?」「これ、かわいいなあ」などの会話が聞こえてきました。

一緒に配った小袋入りの豆をみて、「なあ、豆は年の数食べんなん」「20個しか入ってない。何袋いる?」「あっ、ごめん。みんな20歳や!」と笑い声が起つたりとそれぞれのテーブルで会話が盛り上がってきました。居室へ帰る前に、「豆まいて帰ろ」と用意していた鬼に向かって豆まきをされ「これで今年はみんな大丈夫」と笑って帰られていきました。

みんなにいっぱい福が来ますように。

1月は行く、2月は逃げる… (早く感じます)



毎年、寄贈していただいている寄せ植えを第2松寿苑玄関に飾り、「梅」については一市民の協力で植え替え飾っています。

トピックス

- 養護 - 「節分行事」



節分行事としてぜんざいを食べて、豆まきを楽しんでいただきました。養護職員手作りのぜんざいに舌鼓を打つてほっと一息ついたところで、青鬼登場！

初めは手加減。そのうち容赦なし。「鬼は～外、福は内…」中には鬼の身体の一部分を目がけて、執拗に豆を投げつける強者?もあられました。

皆さん元気です！豆まきが終わると床に散乱した豆をきれいに掃除までしていただきました。



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6年2月15日発行

ワンポイント 介護

冬こそ注意!!かくれ脱水かも!?

冬は暑さで汗をかくこともなく、喉あまり渴かず、水分補給を怠りがちになり、知らぬ間に脱水状態に陥っていることがあります。

脱水症状チェック

- 喉が渴く。口の中がねばつく。
- 体重が短期間で減る。
- 風邪などの症状がないのに、37度前後の発熱がある。
- 皮膚が乾燥し艶がなくなる。皮膚がボロボロ落ちる。
- 便秘になる。
- 手の甲をつまみ上げて離した時に、すぐに皮膚が戻らない。
- 尿の色が濃い。
- 身体がだるくなる。
- 身体がふらつく。

冬の脱水予防

- こまめに水分補給をする。
- 室内の乾燥対策も併せて行う。
(加湿器の使用 洗濯物や濡れたタオルを干す)
- 防寒の気密性の材の肌着や衣類を身につけていると、熱がこもりやすく発汗して水分を奪うので意識して水分を摂る。
- 部屋の換気をする。



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。

レクのメニューも新春版



新しい年のスタートとなりました。午後に楽しんでいただいているレクも正月らしい物でスタートでした。まず、お年玉釣りゲームですが、スタッフが作ったのし袋にお金に似せた物をいれて、釣り上げるゲームです。五円玉や中には百万円と印刷したカードありで、「たまには本物を入れてほしいわ」、「つい最近まで孫に包んでやったなー」とかお年玉についての思い出を語る方もおられました。それでもう一つ、毎年恒例のオリジナル双六ですが、毎回並べ替えをすれば色んな進み方ができる、大賑わいです。せっかく先頭に居てもスタートに戻ったり、バイパスを通して大きく近道をしたり、また最後尾に居てもほかの人に助けられて先頭に行ったりと、それはそれは目まぐるしく順位が変わり、「やったー先頭だ」「ああん、どうしよう」とか賑やかな歓声が聞こえました。これからもスタッフによる創意工夫で楽しく賑やかなレクになるよう努力を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。

あやべ松寿苑

令和6年2月15日発行

第467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ることができます。

遠慮なくご相談、見学においてください。(電話も可)

✿おすすめ献立✿



鮭の太巻き寿司

材料（3本分）

米2合、卵3ヶ、小松菜1/2束、鮭3切れ、巻き海苔3枚、甘酢生姜、醤油
A〔醤 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1〕
B〔砂糖 少々、塩 少々〕

作り方

- ①卵1ヶでBを入れ、薄焼き卵を3枚作る。
- ②小松菜はゆでて水にとる。絞って醤油を少しあけておく。
- ③鮭は焼いて粗めにほぐす。
- ④炊き上がったご飯に寿司酢のAを混ぜ合わせる。
- ⑤巻きすに①の薄焼き卵をのせて(長い辺を横にする)、②の小松菜と③のほぐした鮭とを芯にして巻いておく。
- ⑥焼き海苔は縦にして、ご飯をのせて、1/3位の所に⑤の卵を置き、巻く。
- ⑦1本を8切れに切る。

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

介護予防 co-da 2024.3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	
9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川知久)	9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川知久)	9:30~11:30 昭和歌謡de リズム運動 3月の歌よしのいん (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 足腰達者で 健常習慣! (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健常習慣! (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健常習慣! (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健常習慣! (こばやしあひるこ)	
18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からの バランス ボール (こばやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーランダル 300円	18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からの バランス ボール (こばやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーランダル 300円	13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川知久)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)							
19:00~19:30 20:30~21:00 50歳からの バランス ボール (こばやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーランダル 300円	13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)							
19	20	21	22	23	24	25	26	27	
18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からの バランス ボール (こばやしあひるこ) 参加費1,200円 ボーランダル 300円	9:30~11:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしあひるこ)	9:30~11:30 心も体も スッキリ! スローエアロ (柳原裕子) ピック! (柳原裕子)							
28	29	30							



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。

法人本部

(寄 附) 一市民

大島町 上羽 伊子

商品券

100,000円

(寄 贈) 利用者家族

一市民

米、味噌

タオル89枚

高齢者支援センター（中上林）

(寄 贈) 一市民

手編みタワシ

令和6年1月5日～2月5日