



# あやべ 松寿苑

\* 黒い電話が懐かしかったなあ。\*  
\* 村に一軒電話があり、その家人人が「電話が  
かかっていまおむ」と呼びに来ようつてやつた。  
その頃の電話はよじ知りせではなかつた。  
\* 商売をしておられる家は早よからあつた。  
けど、うわらの家は後の方やつた。  
\* 親子電話といって近隣の方と仲間でつながり  
あやつた家もあつた。

\* 高齢者支援センター  
松寿苑ディサービス  
\* 27歳の時（今から約50年前）に  
電話が来た。  
\* それまでは近所の瓦屋さんのと  
まで電話を掛けに行つた。  
\* 昔は村に一台あつた。  
\* 交換手の人が繋いでくれた。  
\* 昔は電報も使つていた。

\* 昭和29年頃、うどん屋を始め、初めて自分の所に電話を引いた。そしたら、毎日、毎日、妹が私の所に来て、友達に電話を掛け るようになり、旦那に私が酷く怒られたことが思い出に残っている。

\* オレオレ詐欺の電話に2回ほど騙されそうになつたこと。

\* 昔は自宅に電話がなく、アパートの大家さんに10円払つて電話を借りに行つていた。

\* 家に初めて電話が来た時、小学生だった娘が友達に電話を掛けでは長電話をするので、初めての電話の請求書が届くまでは、高額の請求書が届くのではないかと心配して何週間も過ごした。

\* 二人目の孫が生まれた時、息子から手伝いに来て欲しいと電話をもらつても嬉しかつたです。夜行バスで子どもの所まで行き、3歳の孫の子守り、家事一切、授乳の手伝いをさせてもらいました。その時の孫が、今では高校2年と中学2年になり、時々、電話で話をしています。とても可愛く早く会いたいと思っています。

\* おんまり覚えてない。

\* 大事な話をするときは電話は使わなかつた。

\* 昔は電話にハンドルがついていて、それをまわして電話をかけていた。押すやつになつたんはそれからや。たんはそれがたらや。それで3回ほどダメにした。

ケーハウマウオーネーヒルズ松寿

\* 電話交換手がおつて何か取り次いでくれ寄つた。間違えて繋がることもあつたな。

\* 電話がない家は、ある家に借りて行きよつた。

\* 菩は電話かける人が電話に付いたる手回し

がりよつた。

\* 発電機を回して電話交換手を呼び出して數

\* 今みたいに繋がらなかつた。まず、交換手に取り次いでもらつた。交換手のあつない時間もあつた。  
\* 昔は立つて電話かけよつた。ダイヤルを回す電話はだいぶ後やな。  
\* 「黒」の電話だつたことを覚えてしむ。「リリコーン」と鳴つた。

\*昔は黒いダイヤル回す電話が多かったけど今もあるんやろか？

\*70歳過ぎて初めて携帯電話を持った。——ビルの前でタクシーを呼ぼうと思ったけど使い方が分からんで近くにあつたお兄さんに聞いたたら「難しいことせんと公衆電話でかけな」って言われて結局公衆電話を使つた。自分の電話番号もつ覚えんわ。

\*昔はどこにでも電話があったわけじゃないで不便やつた。電話のある家に借りに行つていた。

第七特養

ケアハウスたのやま

# 「電話の思い出」を 聞かせてください！



フォト&スクラップ

令和6年  
2月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム第2松寿苑）

## －ケアハウスたのやま－

トピックス

### 「立派なお雛さんやねえ～」

今年も早いものでもう三月。三月といえばひな祭り。ひな祭りといえばお雛様。今年も七段の立派なお雛様を飾らせてもらっています。玄関入ってすぐの畳の間に飾つてあり、一番奥のユニットからも散歩がてら見に来られます。

「お雛さんにあげといて～」といい、ひなあられを購入されるご利用者も。

皆さんに人気者のお雛様です。



ひなまつり

## －グループホームたのやま－

トピックス

### 「ひなまつり」

今年もひなまつりにはお雛さまを飾り、ゆっくり眺めながら過ごしました。どのご利用者もお雛さまを目にすると、「まあ～すてきやな～」と顔がほころんでおられました。思わず鼻歌まじりに、「昔は踊りもならつったんやで」と手踊りされる姿も見られ、ほっこりしたひと時が過ごせました。



トピックス

## －特養－

### 「ひな祭り＆誕生会」

3月1日、ひな祭り＆誕生会をしました。昼食後ぜんざいを頂いて職員の寄せ書きの色紙とあめでとうございますの言葉と共に雛人形の前で記念撮影、良い笑顔の写真が撮れました。ぜんざいは皆さん喜んでいただき「もうないんか?」「こんなことがあるで楽しいわ」と笑顔一杯喜んで頂け、楽しい時間を過ごせて良かったです。



※桃の節句とは、「桃」は、旧暦の3月3日が桃の開花する季節である事から古代中国では「桃」は邪氣を祓う神聖な樹木とされていました。平安時代に貴族の間で流行した、「ひいな遊び」の「ひいな」と「ひとかた」が合わさって「雛人形」が生まれました。

人形はそれまでは水に流されていましたが、家の中で飾られるようになり現代の「桃の節句」となったのです。

## －養護－

トピックス

### 「歴史のある雛人形」



ひなまつりにあわせて、養護の食堂に雛人形を飾りました。この雛人形は、平成5年に93歳の方から譲り受けたもので、養護で31年飾り続けています。寄贈者のお宅に飾られていた期間も加えると、かなり歴史のある雛人形です。3月3日の昼食には雛人形を眺めながら、ご利用者様皆様で『ひな祭りメニュー』を楽しめました。



トピックス

## －ケアハウスウォーターヒルズ松寿－

### 「3月3日 ひな祭り」

食堂で茶話会を行ないました。開始とともにたくさんのご利用者の方が来られ、一度に賑やかになりました。

ひなまつりの歌を流しながら、好きな席に座っていただき、ひな形のお菓子とコーヒーを楽しんでいただきました。雛あられを食べながら「懐かしい」「孫が好きやった」や「お雛様は見るんは好きだけど、準備と片づけが大変…」などそれぞれのテーブルで話が盛り上がり、笑い声が良く聞こえました。

明るく、にぎやかなひなまつりとなりました。



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3月15日発行

ワンポイント  
介護

## 春の体調管理

3月に入り昼間は暖かくなり春を感じるようになつてきました。春は1日の中でも最低気温と最高気温の差が大きく、気圧の変動も大きくなる季節で自律神経のバランスを崩しやすい時季です。

自律神経には体を活動的にする交換神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つがバランスを取りながら心臓や胃や腸、血管などの臓器の働きを司っています。寒暖差に対応するため体温調整に働く交換神経が活発に働く状態が続くとエネルギーの消費が増えて疲れやだるさを感じやすくなります。

自律神経チェックリストで自律神経が乱れやすいかどうかチェックしてみましょう。

- 乗り物酔いしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 片頭痛持ちである。
- ストレスを感じやすい。

規則正しい生活をし、三食しっかり食べて、適度に運動をして体調を崩さないよう気をつけましょう。



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。

## 春の訪れ



厳しい冬も終わりを告げ、春の気配を感じる頃となりました。松寿苑ではこの頃に、7段飾りのおひなさまが飾られます。ご利用書のみなさんは、毎年飾られるのを楽しみにされ「かわいいおひなさまを見せてもらえた」と喜んでおられました。

デイサービスのご利用者にも、ひなまつりの雰囲気を感じて頂こうとレクリエーションで「ひなまつりカップボウリング」をしました。ボールを転がしカップに入れて起こすとかわいいお内裏様とおひな様たちが現れます。

やってみると大変難しく、投げ方や力加減によっては思う所に入らず「ああー、もう少しで起き上がったのに残念」「上手に起き上がった」とみなさん楽しくされています。

これからも季節を感じるレクリエーションを、ご利用者に楽しんで頂きたいと思います。



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。松寿苑の職員や市民の皆様から寄贈いただいた文庫本などに親んでいただき、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



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。

