



令和6年4月1日 令和6年度発令式

今まで聞いた「うそ」の中で 印象に残っているのは？

巻 護

『のどで笑える嘘ならいくらでも言ってもよいが、笑えないような嘘は言っ
てはいけない！』と、小学生の頃から
親がよく言っていました。

＊昔、勤務先で『五木ひろし』のコン
サートに行くたびに嘘の理由（身内
の病気など）で仕事を休んでいた。
ある日、嘘をついていることが勤務
先にばれてしまい、それ以降、仕事
を休んでコンサートに行けなくなり
困りました。

＊嘘をついて何とも思わない人、平気
で嘘をついている人の気が知れない。
＊何気なしに嘘をついていることがあつ
たかもしれない。そのつもりはなく



ても結果的に
嘘になつてし
まったことが
ある。

＊大きな嘘をつか
れたことはない
が、日々の生活の中で少なからず
『うん』を思えることはあるように
思う。

＊子どもが小さかった頃、クリスマス
前に『サンタさんにクリスマスプレ
ゼントをお願いしてみるから何が
い？』とたずねたことがありました。
その時、子どもが『マジンガーゼツ
トのプラモデルがいい』と言ったの
で、クリスマスに枕元にプレゼント
を置きました。子どもはサンタさん
からのプレゼントに大喜びしまし
たが、学校で友達にその話をする
とプレゼントは親がサンタになつて買
つてくれたよ！』と笑われてしまつ
たよつです。結果的に子どもに嘘をつ
いてしまったこと未だに忘れられま
せん。

特 養

＊エイプリルフルやでか？今頃は聞
かんようになったなあ。昔はその月
の何かある時はいよいよたけど嘘つ
くってなかなかできません。

＊そんなこといちいち覚えたらん。嘘
ついたらたとしても覚えたらん。直
ぐに忘れる。

フォト&スクラップ

令和6年4月 やすらぎ通り

今月の掲示物 (綾部デイサービスセンター)

今月の掲示物 (綾部デイサービスセンター)

＊嘘はついたことあるし、つかれたこ
ともある。でもその時だけのことや
し嘘つきげかん事の方が多いいん違
う？

＊嘘がつく言葉やつたら知つてるで。
嘘から出た実、嘘も方便、嘘つきは
泥棒の始まりとかあるな。

＊嘘はかなんなあ、子供がよう嘘つい
たりしよつた。また、子供の嘘はす
くばれるやろ？まあ嘘ついたことな
い人はおらんやろけど。

ケアハウスウオーターヒルズ松寿

＊若い時からまじめで固かつたので、
うそをついたことがないし、つかれ
た事ありません。

＊この年になつて、なかなか思い出せ
ません。

＊私はエイプリルフルでもうそをつ
く人は大嫌いです。

＊エイプリルフルの日になると、友
達と「買物に行く」と言つて「あれ
は嘘や」などと、たわいもないうそ

第2特養

＊昔はよう井戸端会議で他人のウワサ
をしよつちやつて、言つてないこと
まで「あの人が言つとちやつた」と
言われたことがあつた。もうそれか
らはそこには行かん事にした。

＊よう他人のことを言う人には皆が寄
り付かなかつた。

＊親から四月一日だけは嘘をついても
良いけど「嘘は泥棒の始まり」とい
うから人には嘘をついたらあかん

と言われよった。

*嘘をついたこともつかれたこともない。

*子供のころ、仮病をつけて学校を休んだことがある。バシて親に怒られた思い出がある。

*「嘘をついた事がない」という人はうそをついていると思います。

*太平洋戦争中、日本は負けているのに大本営や新聞、ラジオは「勝っている」と言い続けていた。大きな嘘だった。

ケアハウスの夜ま

*友人が着物をたくさん持っていると話していたが、まったく持っていないのを知った。

*忘れたなあ。

*聞いたことはあるけど印象には残らへんなあ。遊びで嘘ついたことはあるなあ。

*ないー子どもの頃に嘘をついたことがあるやろけどなあ…。だまされたこととはあるかもしれんけど。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*おぼっけてもらうために「財布忘れた」と言った。

*居留守。

*年齢（若く言いましたマイナス10）

*親戚の人が亡くなったと休んだ。

*仕事に行きたくないから仮病を使った。

— 特 養 —

トピックス

「ある日の朝」



ある日の朝、朝食後直ぐに塗り絵を始められた方がおられいつも塗り絵はされていますがそんなに早くから丁寧に真剣な眼差しで集中されていたので、「本当に塗り絵好きなんですね」と声を掛けるところ、朝起き掛けにかしたはずの髪が少し乱れており、「〇〇さん髪の毛がアンテナの様に立っていますよ」と言ったところ「アンテナ？私の髪の毛が？」と塗り絵をしておられた手が止まり暫く大爆笑されていました。

何気ない日常のほんのひと時の事ですが大爆笑されたことが意外でもあり、嬉しい気持ちになりました。

— 養 護 —

トピックス

「綾部市梅林公園」



3月7日、綾部市梅林公園へ梅見物に行きました。綾部に長く住んで居られても梅林公園を訪れたのは初めてというご利用者も多く、広い敷地とたくさんの梅の花に驚きの声がたくさん上がっていました。梅の見頃は少し過ぎていましたが、たくさんの梅の花に囲まれ皆さんの顔もほころんでいました。帰りの車内では「花見には花見饅頭がほしいなあ」「桜の花を見に行くときには桜餅を買って行こか！」等、次の計画をご利用者皆さんで相談されていました。桜の花が満開になる日が楽しみです。



70周年記念植樹

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4月15日発行

ワンポイント 介護

春の体調について

春は一年のうちに寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は緊張状態が続きやすくなります。そのことによって、次のような症状が現れやすくなります。疲れやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、身体が冷える、寝つきが悪い等々、さらに春は異動・転勤・新生活の始まりなどで、生活が大きく変化する季節です。このようなことから、ふだんより緊張する機会やストレスを感じる機会が多くあり、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経の乱れとは？

- 沢山の症状があり、個々により様々です。
- ・めまい・耳鳴り・立ち眩み
 - ・胸がしめつけられた感じや動悸、息苦しさ
 - ・手足が冷える、手足のだるさ 胃の調子が悪い
 - ・下痢や便秘
 - ・朝起きる時の疲労感 などなど。

自律神経を整えるには

- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる。カーテンを開けて、朝日が入るようにする。
- ・自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを含む食品を積極的に摂るようにする。
- ・十分睡眠をとる。就寝前に目元や首元を温める。音楽を聴く。ハーブティーを飲む等 リラックスできる工夫を取り入れてみる。
- ・ストレスを解消する。趣味に打ち込んだり、ストレッチやウォーキングなど、身体を動かし気分転換を図る。

※季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ、音を楽しく過ごしましょう



昔取った杵柄



デイサービスフロアには随分前からピアノが設置してあります。最近では弾ける方もおられず、音楽が聞こえる機会はなくなっていました。そんな中「歌を歌いたいんです」と言われるご利用者がおられました。カラオケの事かと思っていたのですが、ご自分でピアノの椅子に座られ童謡や唱歌などを弾き始められました。以前に教師をしておられた関係で、ピアノの経験がおありのようでした。「昔と違って上手く弾けないわ」と言われながらもお若いころの事を思い出されているようでした。そのピアノの音色を耳にされた方も「最近まで大正琴を弾いてたよ」、「小さいころは家にピアノがあって弾いてた」と仰るかたもおられたので、大正琴と小さいながらも音楽の本とセットになったミニピアノを出しますと、それぞれに簡単なメロディーを弾いておられました。楽器を前にされた三人のかたは「昔取った杵柄やな!」「もっと練習せなあかんな」とお互いに楽しそうなお顔をされていました。

これからも機会を見つけては楽しんでいただけるようお手伝いをしていきます。



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。



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

うえずぎ松寿苑
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。

介護予防 **co-da** 2024,5プログラム にしやた松寿苑 京都府綾部市同安町大連16番地 ☎0773-44-8007

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
			9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	9:30~11:30 昭和歌謡deリズム運動 5月の歌謡の季節♪ (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	
5	6	7	8	9	10	11
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)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 心も体もスツキリ! スローエアロビック! (猪股 寿子)	9:30~11:30 もぐり健康教室の栄養教室 「野菜を楽しむ」献立編 (盛 喜枝)		
12	13	14	15	16	17	18
	13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	9:30~11:30 下午茶で! 楽しい! 給手紙教室 (堀 美都子)	13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	
19	20	21	22	23	24	25
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)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 心も体もスツキリ! スローエアロビック! (猪股 寿子)	9:30~11:30 バランスボール運動とリズム運動 定員8名 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	11:30~14:30 21:50~16:00 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
26	27	28	29	30	31	
13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イス体操 (佐川 知久)	9:30~11:30 昭和歌謡deリズム運動 5月の歌謡の季節♪ (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 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。
カフェも併設しているのでランチもご利用できます。
お電話でご予約下さい! お持ちしております♪
綾部市同安町大連16番地 ☎0773-44-8007



活動の様子です。
ぜひ、ご参加
ください。



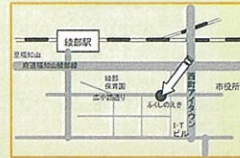
ふくしのえき広小路

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、気軽に休読できる場です。
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

おすすめ献立

雑穀サラダ

材料 (4人分)

- マグロ 200g、アボガド 1個、雑穀 30g、
- 新玉ねぎ 小1個、きゅうり 1本、
- ミニトマト 8個、花らっきょ 適量



- A (サラダ油 大さじ2、薄口醤油 大さじ1、
- 酢 大さじ1、わさび 小さじ2/3
- 塩 コシヨウ

作り方

- ①マグロ、アボガドは角切り。雑穀は10分程茹でてこして水洗い。新玉ねぎは縦薄切りにし、水洗いしザルにあげておく。きゅうりも薄切りにし塩少々ふり、少し置いてから絞る。ミニトマトは4ツ切りにする。花らっきよも薄切りにする。
- ②茹でた雑穀はAに絡ませておく、そこに全ての材料を和える。

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

ありがとうございました。

令和6年3月6日~4月4日

法人本部

(寄 附) 一市民	30,000円
一市民	10,000円
一市民	20,000円

(寄 贈) 綾部モラロジー事務所
バスタオル7枚、フェイスタオル45枚