



あやぶ松寿苑

「自分の名前がどのように決められたのか？」教えて下さい！

養護

* おやじが太平洋を渡って戦争に行くとき、私は母親のお腹にいたので「洋子」と名付けられた。戦争から帰ってきたおやじが、「おまえが洋子か。」と言われた。

* 美しく清らかに育ってほしいとつけてくれたそうです。

* 父親の上司がつけてくれたそうです。

* おじいちゃんが勇ましい男になれと名付けてくれた。

* 幸せで広い気持ちの人になつて欲しいとつけてもらった。

* 家にかけてあった、「天照皇大神」の掛軸からつけてくれたとの事。

* 女三人で名前をどうしようか考え、村にかしこいおばあちゃんがあら

特養

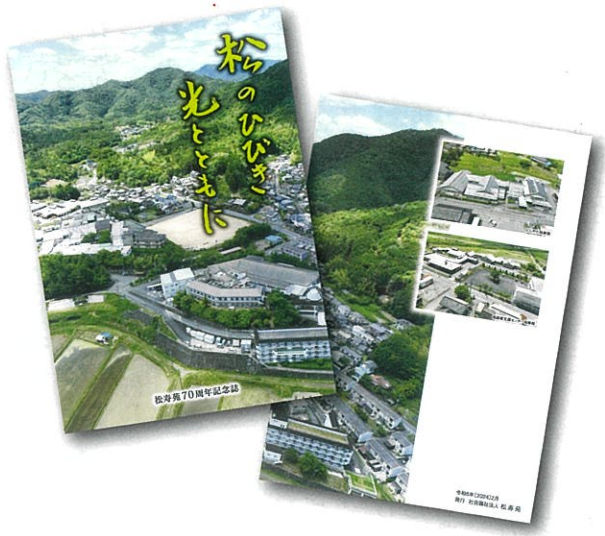
たので、その人の名前をもらった。君が代の「が」をとって名前をつけてもらったようです。

* どうやって決めたかは聞いたことないけど、収穫ちゅうんかなあ。苗の育つ時期に生まれたてやないかな？

* 言われたことも聞いたこともないけど、久しぶりに生まれかわけてもなしなあ、8人兄妹やでなあ。

* 長男でやないかな？一番最初に生まれたで。

* そんなん聞いたことないけど、昔はだいたい親とかお爺さんとかの名前を一字とってつけたりしたでやないか？



令和5年5月25日松寿苑創立70周年

諸般の事情でようやく記念誌を発刊することができました。創設者出口光平先生に深く関わりのあった方に特別寄稿していただきました。(関心のある方は当苑までご連絡ください)

第7特養

* 国歌からとって付けたと親から聞いた。(千代野)

* 初めての子で親戚中が喜んでくれて付けたと聞いた。(悦子)

* どんな時にも耐えて忍んで頑張ってくれるようにと付けたと親から聞いた。(しのぶ)

ケアハウスマスターヒルズ松寿

* 「葉木」という方の名前を頂いた。

* 子ども6人の末っ子で生まれたので漢字が書けないとかわいそうとの事で、「もこ子」と決めたそう。「もこ子」は幸運な名前だと言われたが、兄弟姉妹が多く、9月生まれなので、秋子と名がついた。

* 結婚して、エツ子では字数が悪いと言われ、恵津子に変えた。



令和6年5月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (養護老人ホーム松寿苑)



グループホームたのやま

* お父ちゃんとお母ちゃんが名付けてくれたんやけど、なんでかは分から

グループホームたのやま

トピックス 「ソメイヨシノ」

グループホームたのやまの西側にソメイヨシノの木があります。今年も4月の初め頃に綺麗に花を咲かせてくれました。グループホームは今年7月で20周年を迎えるので、桜の木も共に20年になるのではないかと思います。

寒い冬を越え、春が来た事を年々花数を増やし綺麗に咲いて知らせてくれてます。ご利用者の皆さんもテラスから桜を眺めて、ゆったりと春のひと時を過ごされました。



グループホームたのやま

トピックス 「草取りに全集中！」

玄関前の植え込みの雑草がよく伸びておりそろそろ草引きをしないといけないなあと思っていたらあるご利用者がしてくださることになりました。

靴を履き替え鍬を片手に一生懸命…。同じ姿勢でしんどくないのかなと心配になるほどしてくださり二日かけて一人きれいにしてくださいました。

「疲れたなあ～」と言いながらも満足そうな表情が印象的でした。



特 養

トピックス 「お花見」

4月11日花見をしました。施設建物の玄関側に咲いている桜を見ながらの昼食を兼ねて焼きそば、たこさんウインナー、ジュース、ゼリー等頂きました。

時々風が吹いて少し肌寒い感じでしたが時々雲の間から太陽の日差しが差し込み心地よい花見のひと時を楽しみました。冬の間は、部署で毎月一回の誕生会も有りますが、やはり太陽の光を浴びて皆と一緒に外の空気を吸う心地よさは格別なものがあり、皆さん笑顔で過ごせていただけて良かったと思います。今後も皆さんの体調と相談しながら機会を見つけて日光浴散歩等出来たらいいなと思っています。



ケアハウスたのやま

姉妹全員「子」が付けてあるんや。お父ちゃんの良い人、優しい人、お父ちゃん、その人の名前をもらたんや。お父ちゃんが決めてくれたんや。

- * 戦争に勝つようにという願いを込めてつけられた。
- * おじいさんが初孫やで「初」のつく名前をつけてくれた。
- * いつでも喜びがあるようにと親がつけてくれた。
- * 檀家の100歳のおばあさんが長生きの願いを込めてつけてくれた。そのおばあさんが名付けた子はみんな長生きするっていわれた。
- * おじいさんが名付けてくれたけど意味はわからない。
- * 大正から昭和に変わる時でおじいさんが和子とつけてくれた。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

- * おばあちゃんの名前から。
- * 旦那が付けた。(子供の名前)
- * おばあちゃん、ふさ子と名付けたかったから。
- * 自分の名前が好きではない。
- * 酒屋の奥さんが縫物が上手だったことから。
- * 親の名前から一文字とって名付けられた。
- * 野球選手から。
- * 昔の偉い人から名付けられた。
- * 賢い人から名付けられた。
- * 双子で京都で産まれたから、京と都の字をもらった。
- * よその村でよく働く人がいた。その人のように良く働くように。
- * 姓名判断で名付けられた。
- * 兄弟で一番最後だから。



養 護

トピックス 「再び野菜づくり」

先日、ご利用者有志の方が夏野菜を栽培する為の作業をされました。さまざまな事情により、この数年間は畑での野菜作りは、玉ねぎとさつまいもだけで、その間、新しいご利用者も増えてきており、再び野菜作りに取り組むことになりました。草引きはもちろん、石灰や腐葉土、肥料まきも一緒にされました。あるご利用者は、長靴を新調されて農作業にかかっていたほどです。その日は気温も高く、皆さん大汗をかきながら体調を心配しましたが、「大丈夫や！」と元気に頑張ってくださいました。これから、何を植えるか皆さんで相談しながら決めていきたいと思います。



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6年5月15日発行

ワンポイント 介護

熱中症にご注意を

これから梅雨時期を迎え、徐々に暑さが本格化し、熱中症に注意が必要になります。

熱中症は周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまく働かないなどが原因で起こります。

ここでは熱中症予防のポイントをいくつか紹介します。

①暑さに備えましょう

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を行いましょう。
- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養をしましょう。
- ・気象庁と環境省が共同で発表される「熱中症特別警戒アラート」や「熱中症アラート」にも注意しましょう。

②暑さを避けましょう

- ・エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

③こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。(目安は1日あたり1.2リットル)
- ・入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといでしょう。



お花見ドライブ



色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。松寿苑では毎年この時期には桜が満開なので、ご利用者の皆様にはお花見のドライブを楽しんで頂いています。

4月半ばは良いお天気でしたので、山家の城址公園へ桜を見に行きました。参加されたご利用者の中には山家に住んでおられた方も居て、とても喜ばれていました。

その次の週にはツツジを見に楞厳寺に行きました。少し早かったからかツツジはあまり見られませんでした。ドライブ中にボタンザクラやシバザクラなども見ることができて、良いドライブになりました。

参加されたご利用者は「今日初めて来た」「きれいやなあ」「今日来て良かった」と喜んでおられました。

これからもご利用者の皆さんに楽しんで頂けるよう、ドライブをする機会を少しずつ増やして行けたらと思っています。



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)



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。

◎「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。

フォト&スクラップ

藤 棚

松寿苑創立60周年記念事業として、平成25年3月8日に藤園を開設の苑内に植え替えてきた藤を移植して、特定施設ケアハウスの外壁の壁に飾りつけされました。



▲令和6年4月25日撮影

藤園開設後、藤の花は平成27年4月に初めて開花して以来、毎年ボリュームを増しています。藤園へのアプローチやベンチも整備されていますので、是非苑に来てください。



介護予防 **Co-da** 2024,6プログラム にしや松寿苑
京都府綾部市同安町大道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

にしや松寿苑です！
65才以上の方、参加いただけます！
参加費、一律300円、定額です。
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！お待ちしております！
綾部市同安町大道16番地 ☎0773-44-8007

1	2	3	4	5	6	7	8
	9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	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 こころもからだも 楽しく健康に 健康マージャン (しほみ★こうへい)	13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	
	18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からの バランス ボール (こばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円						
9	10	11	12	13	14	15	
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 (衣川 知久)	9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスツキリ！ スローエアロビック！ (藤原 裕子)	9:30~11:30 13:30~15:30 栄養教室 「野菜を楽しむ」献立編 (織 香枝)	9:30~11:30 もり管理栄養士の 「野菜を楽しむ」献立編 (織 香枝)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)		
	16	17	18	19	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)	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 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 下手でもいい！ 楽しい！ 絵手紙教室 (塩見 美智子)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	11:30~14:30 21:00~16:00 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
	23/30	24	25	26	27	28	29
	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 (衣川 知久)	9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスツキリ！ スローエアロビック！ (藤原 裕子)	9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡deリズム運動 60の歌謡の季節♪ 「健康を相手♪」 (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)		

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、気軽に休める場です。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 ※

小松菜のえびチリ

材料〈4人分〉

小松菜 1ワ(200g)
えび(無頭)300g(下味：酒 大さじ1、塩 少々、片栗粉 大さじ1)、卵 4ヶ、長ネギ15cm(みじん切り)、土生姜1かけ(みじん切り)、にんにく1かけ(みじん切り)、豆板醤 小さじ1、塩、油

A(トマトケチャップ 大さじ3、しょう油 大さじ2、片栗粉 大さじ1、水 1カップ)

作り方

- ①小松菜はさっとゆでて水にとり、水気を絞る。5cm長さに切る。
- ②えびは殻と背ワタを除いて洗い、水気をきって酒、塩を加えてもみ込み、片栗粉を混ぜる。ソースの材料は混ぜておく。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を流し入れて大きく混ぜ半熟状になったら器に広げて盛る。
- ④続けてフライパンに油大さじ1を足し、②のえびを全体に色が変わるまで1分ほど炒めてとり出す。
- ⑤フライパンをきれいにし油大さじ1を熱して長ネギ、生姜、にんにくを炒め、豆板醤を加えて全体になじませる。ソースを再度混ぜて加え、火を強めて混ぜながらとろみをつける。
- ⑥①、④を加えて1～2分混ぜながら炒め、③の器に盛る。

健康マージャンの日始めます！

毎月第1木曜日 9:30～11:30
こころもあたまも楽しく
認知症予防
健康マージャン
しほみ★こうへい



活動の様子です。
ぜひ、ご参加
ください。



参加おまちしております！

ありがとうございました。 令和6年4月5日～5月2日

法人本部

(寄 附) 寺 町	大槻 峯子	50,000円
京都市	下村 恵子	100,000円
京都市	黒田 清喜	100,000円
忠 町	温井 喜文	100,000円
睦寄町	熊内輝夫遺族	100,000円

高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 介護用品