



あやべ松寿苑

令和6年6月15日発行

第471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ことができます。

遠慮なくご相談、見学においでください。(電話も可)

昔の梅雨時の過ごし方を 教えて下さい！



養護

*私は、兵庫県の但馬で生まれました。

梅雨時は、猫の手も借りたいと言っほどの百姓の家で生まれたので、子どもの頃からずっと手伝ってききました。だから、梅雨時期も、草刈り、田植え等忙しく、子どもでも、4・5年生になったら手伝ってききました。

とてもしんどかったですが、植えた苗が大きくなってくると、自分たちが植えたんやと、本当につれしくなりました。昔の子どもは、皆んな良く頑張りました。昔の梅雨の季節になると、毎日雨が降り、部屋はじとじと、洗濯物は乾かず困ります。特に水回りに気を使い、カビ、ナメクジ等に気を配りました。部屋の窓を開け、

特養

*言っても昔は梅雨は梅雨でちゃんとあつ

空気を入れ替えるなど、天気との勝負の毎日です。

梅雨が明けると暑い夏です。体調に気を配りながらの日々となります。

*田舎で生まれ、藁ぶき屋根の家でした。雨漏りも多く、洗面器やタライを置き過ぎたものでした。

木の代わりにミカン箱でした。雨の日は、教科書、ノートが濡れましたが、それを先生に言えずに、「忘れた」と報告しました。よく忘れ物をするので、廊下に立たされたことが多くありました。

昔の子どもは、そんな生活をしていました。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*ひろね。

*おやつを頂く。

*友達呼んで、トランプしてた。七ならハヤババ引いたりして…楽しかった。

*習い事の練習。

*ダンスしていた。

*体育館(公民館)でテニスをしていた。

第2特集

*湿気対策をしつかりと行う。換気をする。
*食べ物は残すと腐ってしまうので残さないようにする。



たな、ジメジメして蒸し暑くてうわわで仰いで過ごしていったな。

*今みたいにクーラーとかなかったからな。

私とは、扇風機つけとったな。

*梅雨も夏も一緒だったんちゃうか？雨が降らんようなったら暑くなって、そやけどクーラーはないし薄着になるだけやつた。

*綿の服を着てたな。汗吸ってちよつとは涼しなりよつた。

*梅雨は梅の実が熟す時期やで梅干しやら、梅酒やら梅シロップやら昔はつけよつた。

*梅雨時期は食べ物が腐りやすいので換気をしたり、風通しの良いところにごくうにしていた。

*雨が降ったら良い「アロイ」休みやと言つて、父は囲碁を楽しんでいた。

*田植えが終わったら「さなぶり」と言つて村一斉に休んでゆつくり一日過した。

*母はごちそうを作っていた。ちらし寿司やお餅を作ってくれた。

*何ってしらなんだけど、家の中でこそごそよつた。家にいたらなんぼでもすることがありよつた。

*田植えが終わったら、骨休めと言って、村中の人が手持ち弁当で飲みながら一日をのんびり過ごしよつた。集まるのは戸主と子どもたちだけだった。

ケアハウスたのやま

*今よりもっと雨が降ってていつと家で過ごす事が多かったので出歩かなかつた。

*田植えとかは親がしてて忙しかつた。

*昔はどこの家も横井戸を掘って、いたみそつなトマトとかサツマイモとか保存しとつた。朝一日分のご飯一升を焚いて竹かごに入れた。食事になるとそこらからよ

「何北中学校 警察音楽隊 鑑賞」

5月13日に何北中にて京都府警音楽隊 カラーガード隊コンサートに鑑賞に行きました。中学校に着くと学生の姿が見え「わあ…懐かしい」と声がで、「あっちこっち掃除してる」「掃除の時間あったなあ」と話がすぐに盛り上がり、待ち時間もあっという間でした。

音楽隊の演奏が始まると、曲に合わせて手拍子や体でリズムをとったり、知っている曲は口ずさんでいたりと楽しそうに過ごされていました。また、警察の仕事の紹介なども興味深く見ておられました。

久しぶりの外出。地域の方や学生などと過ごすことができ、楽しい時間となりました。



— 特 養 —

トビックス 「みんなで作る」

いつも午後から眠くなるということもあり、利用者の皆さんで！と言っても4人ほどですが、紫陽花の壁飾りを作りました。

折り紙を折って花びらの形に（鉛筆で花びら形に）切る方、葉っぱも（葉の形に鉛筆で書いて）切る方、それを台紙に張る方と分担して作りました。最初は2人程で作りはじめたのですが「私もよしてーや、楽しそうやし」と言われもう2人が加わり、「私、花びらきるわ」「私、葉っぱの形に切るわ」「私、ほんなら貼るか」と1時間ほど楽しみました。

「私、また何かあったら言うてよ」「ほんまや、仲間に入れてよ」と言って下さいました。（可愛いらしいのができましたよ）



— ケアハウスたのやま —

トビックス 「青空喫茶ひだまり」

ケアハウスたのやまでは月に1回程度喫茶ひだまりと称し、ご利用者に手作りおかしとコーヒーを楽しんでもらっています。今月はよい天気だったので、玄関先にテーブルを出し外で開催しました。気持ちの良い風と満開に咲いたつつじを見ながら皆さん楽しそうにおしゃべりをされており、とても微笑ましい時間が過ごせました。



そつて食べとった。
*これといつて覚えとることはないけど、昔は今みたいに暑くなかったし、どしゃぶりになることも少なかった。地球がおかしくなつてゐるなあって思う。
*雨が降ったら学校で運動せんでいいで嬉しかった。
*ほごよい雨は畑仕事に嬉しいくらい。
*忘れたなあ、何しとったやろ。晴でも梅雨でも関係なしにお連れがあったら歌を歌いに行つた。
*おおかた仕事しとったでなあ。休みの時は出かけて飲んでゴロゴロしとった。
*家の中で雨宿り、テレビ観たりゆつくりしとった。雨がすごかつたら雨漏りもしとったでそれの対応をしとった。バケツで受けたりシートを貼つたり。

高齢者支援センター
松寿苑デイサービス
*昼寝。
*蚕の世話。
*みのがさを着て魚釣り。
*家に居る。
*片付け、つぎ（縫物）。
*料理、洗濯、いつも出来ないご馳走を作る。
*ラジオを聞く。
*読書。
*よく降るなあと外を見ていた。
*囲碁。
*テレビを見る。
*ねこと遊ぶ。



トビックス

— 養 護 —

「夏野菜植え」

ご利用者と一緒に夏野菜を植えました。今年は、種類も多く、収穫が楽しみです。

大きく育ちますように!!



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6月15日発行

ワンポイント 介護

梅雨の健康対策

6月といえば「梅雨」のシーズンになりました。この時期には、いろいろな体調不良に悩まされる事はありませんか？倦怠感、体の冷え、肩こり、頭痛など…。梅雨の時期はとても体調が崩れやすい気候になっているのです。

「体がだるい」「頭が重い」などの症状

- ・気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされる。

「冷え」「肩こり」

- ・一日の気温差による症状がでる。

「むくみ」

- ・湿度が高くなり体内の水分が出ていきにくくなる。

対策

- ・体を温める食品をとりましょう。
- ・ビタミンを多く含む食事。
- ・適切な運動。
- ・快適に眠れる睡眠環境。
気温26度以下、湿度50～60%
エアコンや除湿器を使用すると
良いでしょう。



流行している手作りゲーム

最近のデイサービスでは2つの職員手作りゲームが流行っています。ひとつめは、ペットボトルキャップを使った「絵合わせパズル」。ふたつめは、牛乳パックを切って作った「牛乳パック積み」です。



入浴の後や食後に「あんたもしてか？」と声を掛け合って交換しながらパズルをされたり、牛乳パック積みでは「何個積めた？わしは23個積めたでよ。」「傾いてきとるで気をつけなよ」と特に男性同士で楽しんでいる姿が見受けられます。パズルはかわいい絵だけでなく文字や数字、国旗に英語にと頭を使うものまで取り揃え、牛乳パック積みは何段積めるかバランスを考えながら指先で調整しながら地道に取り

組んでおられます。脳トレにも繋がる2つのゲーム。どんどん活性化されるご利用者さんに負けないように職員も更なるゲーム作りに励んでいきたいと思えます。



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

にしゃた松寿苑
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。

介護予防 **co-da** 2024.7プログラム にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大進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 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)	2 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)	3 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)	4 9:30~11:30 13:30~15:30 手書き！ 手紙教室 (佐川 美穂子)	5 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	6 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	
7 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	8 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 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス (佐川 知久)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 手書き！ 手紙教室 (佐川 美穂子)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	12 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	13 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
14 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)	15 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)	16 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)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス (佐川 知久)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	19 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	20 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
21 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	22 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)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス (佐川 知久)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 手書き！ 手紙教室 (佐川 美穂子)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	26 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	27 13:30~14:30 15:00~16:00 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 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)	29 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)	30 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)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス (佐川 知久)			

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600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利用できます
お待ちしております！
☎0773-44-8007



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。

令和6年5月3日～6月3日

法人本部

(寄 附) 一市民

100,000円

高齢者支援センター (中上林)

(寄 贈) 一市民

介護用品

一市民

肌着他

(奉 仕) 一市民

ベコニア植え

一市民

マリーゴールド植え

「共に生きよう」

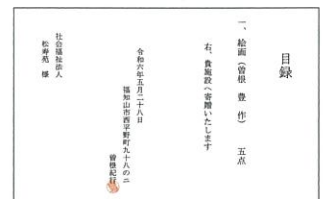
画家
曾根 豊のメッセージ

かつて、綾部の地に一人の画家がいた。
画家の体は、昔から下が完全にマヒしていたので、
口には鉛筆をくわえ筆、筆の力を込めて筆を運ぶのだった。
母・家族そして多くの人の愛を一身に受けて描いた彼の絵は、
どこか暖かみに溢れ、温もりあふれる色に覆われている。



(2021 年頃の曾根 豊 43 歳)

5施設に飾ります。
次号で紹介します。

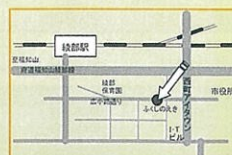


ふくしのえき広小路 ふくしのえき文庫

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

＊ おすすめ献立 ＊



いかのピリ辛炒め

材料〈4人分〉

ロールいか(冷凍) 2本、玉ねぎ 1ヶ、
ピーマン 3ヶ、人参 1本

A (ニンニク、生姜(各みじん切り) 各1かけ
ごま油 大さじ2

B (醤油 大さじ2、みりん 大さじ1・1/2、
豆板醤 小さじ1/2

作り方

- ①いかは解凍して水気を拭き取って広げ、浅く格子状に切り込みを入れて1.5×5cmの短冊形に切る。
- ②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りがたったら①のいかを加えて中火で3分間炒める。縦半分に切って縦に薄切りにした玉ねぎ、縦に細切りにしたピーマンと5cm長さの細切りの人参を加えて5分間炒め、Bを加えてさっと混ぜあわせる。