



あやぶ松寿苑

令和6年7月15日発行
第472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

「セター」 今年の願い事は！

養護

- * 孫が元気で出勤できますように。
- * 孫が大学受験に受かりますように。
- * 息子が元気で過ごしてくれますように。
- * 妹が元気でいてくれますように。
- * 週一回の介護予防の体操にこれからは元気で通えるようお守りください。
- * もうしばらく階段の昇り降りができますように。

- * 健康で過ごせますように。
- * 安心・安全に生活できますように。
- * 夫婦仲良く元気に過ごせますように。
- * 今も元気ですがこれからは元気で楽しく過ごせますように。

特養

- * 改めて聞かれても特にはないけど、毎日無事に暮らせたら良いなあ。

* 現状維持やないか。

ひこうようならん

* 良い物に付きたい。

* 外に出かけたい。散歩とか花見とか。

* 昔は旅行に行きたいとか、色々思いよったけど年取ったらあんまり思わんようになったなあ。今が結構楽しいで。

* 何かちょっとしたでもやることがあったらさせてほしい。

せしてほしい。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

* 元気で長生きしたい。

* 体の調子が良くなるように。

* 笑顔で暮らせますように。

第2特養

* 元気でいられますように。



▲ 今月の掲示物（特定施設ケアハウスのやま）



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。（電話可）

グループホームたのやま

- * 体がじょうぶで足が元気で動いてくれますように。
- * よく忘れんぼつするので頭がしっかり働いてくれますように。
- * 健康でありますように。
- * いつまでも手先が器用で洋服ができますように。

ケアハウスたのやま

- * じょうず今年はお迎えをお控えください。
- * もう年やで病気をせんように元気に過ごせますように。
- * 足が歩けるようになったらなあ。
- * 早く腕が治りますように。
- * 健康で人に迷惑をかけないよう祈る。
- * 世界一周旅行をもう一回したい。
- * 早く元気になって歩いて帰れますように。
- * 子どもが元気に暮らせますように。
- * 孫たちが元気に過ごして大きくなってほしい。

- * 毎日楽しく過ごせますように。
- * 皆と仲良く楽しい日々が過ごせますように。
- * 映画のわき役で良いで、キラリと光る女優になれますように。
- * 今年はきれいな天の川の銀河が見たいです！ 92歳の美女より。
- * 子どもたちが元気で幸せに暮らせますように。
- * 健康であります。これからも見守ってください。
- * 元気で長生きしたいです。
- * 美味しいものが食べたい。
- * いつまでも新聞を読みたい。
- * 戦争のない平和な世界を望みます。
- * 自分の足で元気に歩きたいです。
- * 私の生まれたところ、岡倉に行ってみたい。
- * 同級生に会いたい。
- * 若くなりしたい。それは無理や。（笑）
- * うーん。ないな。

＊生涯心身ともに健康でいたい。
＊健康で皆と仲良くここで生活をしていける事。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

＊美味しいご飯を毎日いっぱい食べたい。
＊家族全員、元気で暮らせますように。
＊子供が心配してるからはよ帰りたい。
＊猫と仲良くしたい。
＊いつまでもデイサービスに来られますように。
＊宝くじが当たりますように。

＊車の鍵を返してもらい、車に乗れますように。
＊病気が治りますように。
＊年を取りませんように。チョット若くなりたい。
＊主人と二人いつまでも仲良く過ごしたい。
＊世界中の戦争がなくなりますように。



トピックス — ケアハウスたのやま — 「咲けよ、ひまわり」

今年も綾部高校東分校の生徒さんがひまわりの苗を持ってきてくれました。

福島ひまわり里親プロジェクトと称して、生徒さんにご利用者と一緒に植えることでよい交流の機会にもなっています。またご利用者に水やりを手伝ってもらい、きれいに咲くようお世話をしていきたいです。



トピックス — ケアハウスウォーターヒルズ松寿 — 「水まつり」

今年は梅雨の時期が遅かったこともあり、昨年より涼しい水まつりが開催できた。飾りつけも利用者に協力してもらい、七人の小人が水が出たことに喜び、恵みを受けて花が咲いている素敵なものができた。壁紙ができた時に「いいものができた」「花もフワッとできてよかった」と喜ばれていた。

人によってメニューの内容が違っていたので、テーブルが同じ人同士でお話ししながら楽しまれ、完食される方が多かった。中には食事を終えられ帰られる方もいたが、「ソーメンのおかわりはないの？」と聞かれる方もいました。



トピックス — グループホームたのやま — 「創立20周年記念」

7月1日はグループホームたのやま創立20周年記念日でした。

昼食はちらし寿司、天ぷら、茶わん蒸し、メロン等たくさんのご馳走を頂き、皆で乾杯をしてお祝いしました。

また、20周年記念としてタペストリーを制作しました。大きな布にご利用者やスタッフの手形を押せばパツとかわいいひまわりが咲き、素敵な作品になりました！



— 特 養 —

トピックス 「七夕の飾り作り」

食事の後ソファに座られゆっくりされているのですが、眠くなったり退屈なので何かしたいとのことで、いつも広告の紙で鶴を折っていただいているのですが、気がつくと沢山できていたので「これは七夕の笹に飾りましょう」と言うと「それやったら他の飾りも作らんと足らんことないか？」ということになり、皆さんで七夕飾りを作りました。折り紙を細く切ってわっかにしたり、三角に切って貼り付けてつなげたり、「飾るん楽しみや」と笑顔いっぱいになっていました。



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7月15日発行

ワンポイント 介護

熱中症予防

湿度も高く、ムシムシと蒸し暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。

体が暑さに慣れていない為、対策が必要です。

物価高で、電気の消費量も気になるところではありますが、我慢をしないで、上手に暑さ対策を行い、これからの暑さに備えていただきたいと思います。

〈熱中症対策のポイント〉

- ①窓を開けて空気の入替えをする。
- ②扇風機やエアコンで、室温の管理を行きましょう。
- ③涼しい服装をしましょう。
- ④保冷剤や濡れタオル等、自分に合った冷却グッズを活用しましょう。
- ⑤日よけやグリーンカーテンを活用して直射日光を避けましょう。
- ⑥こまめに水分補給を行きましょう。
- ⑦食事は、しっかりととりましょう。また、体を動かす機会も作り、体力の維持に努めましょう。
- ⑧バランスの取れた食事や睡眠をしっかりととりましょう。

また、これからの暑さに
備えて、体も整えて
いきましょう。



今年のお願いは…

今年は梅雨入りが遅かったですが、暑さも日々増してい
きよいよ夏の到来を迎えます。

七月といえば何を思い浮かべますか？デイサービスでは七月をより感じていただくために七夕の飾りつけを行いました。笹に見立てた貼り絵の上にご利用者に書いていただいた短冊を飾りました。お願い事の中には「夫婦仲良く」や「世界から戦争がなくなりますように」「健康第一」など素敵なお願いがたくさんありました。なかには「宝くじが当たってほしい」や「お金が欲しい」など現実味を帯びたお願い事もあったり「新しい出会いがありますように」「デイサービスで楽しく過ごせますように」などデイサービスに向けた期待のお願い事もありました。皆さんのお願い事が叶うように職員一同精一杯頑張っていきたいと思います。そしてこれからも季節を感じさせるゲームや飾りを考えていきたいと思っています。



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 2024.8 プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大馬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

4	5	6	7	8	9	10
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 (牧川 知久)	9:30~11:30 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽し む」献立編 (藤 香枝)	9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (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	12	13	14	15	16	17
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 (牧川 知久)	9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (橋本 裕子)	9:30~11:30 歌って踊って 楽しい！ 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム運動 (8月の歌 「夏恋と恋角」 「恋の手紙」) (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)	9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)
18	19	20	21	22	23	24
13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	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 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 (牧川 知久)	9:30~11:30 下手でもいい！ 下手でもいい！ 楽しい！ 絵手紙教室 (塩原 美穂子)	13:30~15:30 ゆったり のびのび 健康体操 (仲野 裕生)	13:30~15:30 ゆったり のびのび 健康体操 (仲野 裕生)
25	26	27	28	29	30	31
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	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (牧川 知久)	9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (橋本 裕子)	9:30~11:30 楽しい！ 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム運動 (8月の歌 「夏恋と恋角」 「恋の手紙」) (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)	9:30~11:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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



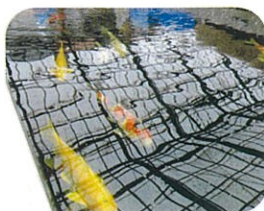
活動の様子です。
ぜひ、ご参加ください。



一 養 護 一

トピックス 「アジサイ&錦鯉」

6月27日小畑町の『小畑アジサイ園』に紫陽花を見に出掛けました。里山を彩る大小、色とりどりの紫陽花の前に「きれいなあ！」「すごいなあ！」とたくさんの歓声が上がっていました。帰り道には錦鯉の養殖場に寄り道し、大人でも一人では抱えきれないほどの立派な錦鯉を見せていただきました。なかなか目にするのがないサイズの錦鯉にみなさん大興奮。帰苑後も紫陽花以上に錦鯉の話題でみなさん大盛り上がりでした。



曾根 豊さん絵画



西八田松寿苑

・松寿苑 ・第2松寿苑 ・ケアハウスウォーターヒルズ松寿
・高齢者支援センター松寿苑

各玄関にも飾っています。ご覧ください。

✧ おすすめ献立 ✧

茄子のカレー南蛮

材料〈4人分〉

茄子 2個(200g)、赤唐辛子 1本、
カレー粉、ごま油

(A 水 大さじ1/2、醤油、酢 各大さじ1、
みりん 大さじ1)

作り方

- ①茄子はへたをとり、縦6~8等分に切る。赤唐辛子は種をとってちぎる。
- ②フライパンにごま油小さじ1を熱し、茄子を入れて弱めの中火でさっと炒める。
- ③茄子に油がまわったら、赤唐辛子とAを加えて煮る。
- ④全体がしんなりとしたら分量のカレー粉を入れる。好みで豆板醤を加えて軽く混ぜる。

ありがとうございました。

令和6年6月3日~7月4日

法人本部

(寄 附) 安場町 梅原 朝子 10,000円
(寄 贈) 田野町 中尾 憲司
尿取りパット6袋、紙パンツ3袋、マスク4箱、手袋2袋

高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 介護用品
一市民 寝具類
一市民 キャベツ