



あやべ松寿苑

養護

「夏休み」の思い出を 聞かせてください！



*子どもの頃は、夏には川で泳いだ。黒谷のきれいな水の中を泳ぐのは気持ちよかったです。平泳ぎもクロールもできなかったのに、犬かきでドンバンドンバン泳いだ。

*川遊びが夏休みの楽しみだった。泳ぐのに夢中になって、気が付いたら足が届かないところまで流されていてびっくりしることがあった。

*バケツに井戸水を汲んでキュウリやトマトや果物を冷やして夏休みのおやつとして食べた。

*家が八百屋だったので、休みにになると八百屋の手伝いをさせられた。

*子ども達が夏休みになると、親子で近所の田野橋に行きホテルとりをしたり、正

暦時の下にある川でメダカとりをしたことが思い出として残っている。
 *夏になると夏休みに子どもたちが松寿苑の下の森でカブト虫とりをしていたことを思い出す。

特養

*ラジオ体操やな。子供が毎日行っていたから親も早う起きて行っていた。

*息子とか孫とか親戚が集まる。盆と正月は皆集まる。

*息子やら娘やら孫連れて帰ってくるので、冷蔵庫一杯食料買い込んでた。

*よその畑を借りて自分とこが食べる分だけ作ってた。暑くて汗だくでしてた。

*畑で胡瓜とかなすとかしよった。



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)

第7特集

*朝の間(今の夏休みの友)という学習帳があった。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*家の二階ベランダから花火見たな。子供が小さい頃は人込みで迷子になるで家で見えた。

*小さい頃川で背泳ぎして遊んで、自分が大きくなってからは、その川へ子供を連れて行った。川に飛び込んで入ったりもした。

*戦時中の頃は大変やった。そんな事しか覚えてない。

*女学校へ通っていた時に、学校でヤギを飼っていたため、夏休みにエサやりへ行く時に、ちやうど戦時中で、空を飛行機が飛んでいった。怖い体験やった。

*スイカわりをした。

*お父さん(主人)の会社のあるところを呼んでくれて、いつもそこへは行くも食べた。

*海で遊んだあとに、親せき一同で集まって、ドラム缶を半分切ってバーベキューをして楽しんだ。

グループホームたのやま

*川に行ったら大きな岩があつてそれに登って飛び込んで遊んだ。今はもうできないやろけど、楽しかったな。

*午後は水遊びに男女一緒に行きよった。今のように水着なんてなかったでシユミーズを着て水遊びをした。

*蝉取りに行つたな。道具は針金を輪にして笹竹に取り付けたものを親が作ってくれた。鬼蜘蛛の巣を巻き付けて蝉を取りよった。鬼蜘蛛の巣は粘りがあつて蝉がよつくつきよった。袋のものがあつただけよよう逃げよった。

*最寄りの駅まで遠かったで、馬車で駅まで行つた。丑の日には必ず海に連れて行つた。

*夏休みは長いのでなかなか宿題がでんやつた。終わりに頃になると一生懸命しよつたな。

*今のように暑いことなかった。

*小石を集めて木陰で遊んだ。

*自転車でアイスクャンディーを売りに来よつちやつた。親にねだつたままに買つてもらつた。1本5円やつたと思つた。

フォト&スクラップ

令和6年8月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物 (特別養護老人ホーム松寿苑)

* 昼間は暑いので朝方や夕方に出かけたりした。帰りげに川へ足洗いに行ったら冷たくて気持ちよかった。
 * 山のにきれいな池があったので、入り行っっては涼みよった。

ケアハウスたのやま

* プールやら海へ行ったことが楽しい思い出、子供を連れて泊りがけで海へ行ったこと。
 * 山奥の川へ行って友達とプールみたいなものを作り、石を並べて深いプールを作ったことが楽しかった。
 * 売りに来られるアイスキャンディーをみんなで食べるのが楽しかった。
 * 比叡山に連れて行ってもらったり、海水浴に連れて行ってもらった。学校から小学6年の時、須磨の海へ連れて行ってもらった。
 * 「それが私の仕事」みたいに毎日友達とセミ捕りに行ったなあ。
 * 夏といえば野球。守備はショートだった。高校野球を観ていると思う。今も昔も変わらなあ。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

* かぶれの木でかぶれた。カニをつぶして薬にして塗った。
 * 中学校の時、海水浴に泊りがけで行った。(舞鶴)
 * 高浜へ自治会で海水浴に行った。
 * 神崎の海に行った。(中学校)
 * 泳げずボーっとした。
 * 岩山から飛び込んだ。
 * 歩いて毎日、高浜まで泳ぎに行った。
 * 汗びるびるになりながら、養蚕の手伝いをした。蚕が怖くてお箸で移し替えた。
 * お地場帰りに行った。
 * 夏休みなんてなかった。
 * 宿題が多く負担だった。
 * 子供の水泳当番が大変だった。
 * 地蔵盆で肝試し、スイカ割をした。
 * 戦時中川遊びをしていたら敵機(B-29)がきて、防空壕に入った。



グループホームたのやま トピックス 「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。



ケアハウスたのやま トピックス 「七夕飾り」

7月といえば七夕ということで、今年もご利用者と七夕の飾りつけを行いました。

「そんな上手にできんで〜」と言いながらも一生懸命に飾りを作ってください方、悩みながら願いを書いてくださる方、わいわい言いながらなんとか完成。

事務所前に飾った笹を見上げ「良いんができたな〜」と感心しながら見ておられました。

皆さんの願いが叶いますように…



特養

トピックス 「風船バレー」



風船バレーをしています。不定期で利用者の様子を見ながら今月は2回ほどできました。

団扇を片手に「手でも足でも打ってもらっていいですよ」の呼びかけと共に日々の運動不足解消と、少しでも刺激のある時間をと思い始めました。スタートと同時に「そっちだけやなくて私の方か誰かあるとこに返して」「あてたつもりやのにあたらんわ」と皆さん真剣に取り組んでいただけでした。途中で風船を二つにしてみたり、30分弱楽しみました。「楽しかったわ。またお願いします。」と笑顔が見られて良かったです。



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

トピックス 「バーベキューで乾杯！」



昨年に引き続き、暑い夏を少しでも涼みながら楽しんで交流してもらうためにバーベキューを行ないました。

焼きそば、焼肉と生ビール、ラムネ、かき氷で乾杯！

皆さん「美味しい！」とたくさんおかわりをされました。

ラムネは、「懐かしい」「子供の頃ラムネを開けるのが楽しみやった」と喜ばれていました。

まだまだコロナウイルスも、第5類になったとはいえ感染力も強く油断できませんが、今後も感染対策に留意し皆様楽しんでいただけるイベントを考えていきます。



トピックス - 養護 - 「バーベキュー大会」

7月16日、毎年恒例のバーベキュー大会を開催しました。当日は天候にも恵まれ、ご利用者みなさん太陽の下での食事を楽しまれました。また、この日は、年に一度だけ登場するビールサーバーでのビールの提供もあり、ビールを片手にご利用者同士の話も弾んでいました。



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8月15日発行

ワンポイント 介護

夏を乗り切る暮らしの工夫

夏を健康に過ごすためには意識的に行動することが大切です。日々の衣食住を整え、工夫して暑さを乗り切りましょう。

衣 機能性の高い衣類や便利グッズで体温をコントロール しましょう!

- 涼しい服装をする
通気性が良く、吸汗・速乾冷感の衣服を着る
- 日差しを避ける
外出時は日傘帽子日よけカバーなどを活用
- 体を冷やす
ネッククーラー・保冷剤・うちわ・扇子などを活用
- 必要に応じてマスクを外す
蜜ではない屋外や、急激な体温上昇を感じたときはマスクを外す

食 汗で失われがちな水分やミネラルを補給して、免疫力 をアップしましょう!

- 定期的に水分を補給する。
1日あたり1.2リットル(コップ6杯)を目安に
- 汗をかいたら塩分を補給する*
※食事や水分塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください

住 室温と湿度をコントロールし、体への負担を減らしま しょう!

- 温度と湿度を測る
温度28度以下、湿度50%から60%を目安に
- 直射日光を遮る
すだれやカーテンを活用
- 室内を涼しく保つ
エアコンや扇風機などを活用
- 暑いときは無理をしない
庭仕事や外出など暑さのピークを避ける



夏のレクリエーション



7月に入ってます
ます厳しい暑さが続
く毎日、デイサービ
スの利用者さんも来
苑される度に「今日
も暑いね!」と挨拶
代わりに言われます。

外に出て何もしいでも汗をかく程なので、エアコンの効いた部屋の中で過ごされるのが一番ですが、本当は昔のように夏の遊びをしたいと少なからず思われる事もあ
るようです。

そこでレクリエーションの時間に魚釣りゲームを用意
しました。

「子供の頃は川や海でよく泳いでいたな〜」

「4km先まで自転車で行って、そこで釣りしたな〜」

と懐かしい思い出を話される方もおられます。

今回は釣り竿に磁石を付け、魚たちのイラストの方はクリップを付けて時間内に多く釣れた方が勝つというシンプル
なゲームです。カメやイカやタコ、イルカやサメ
までいました。なかなか外出できない利用者さん達もゲーム
中は海へ出かけた気
分で楽しまれていま
した。そして、少し
でも涼しい気持ちに
なれたらうれしいで
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。

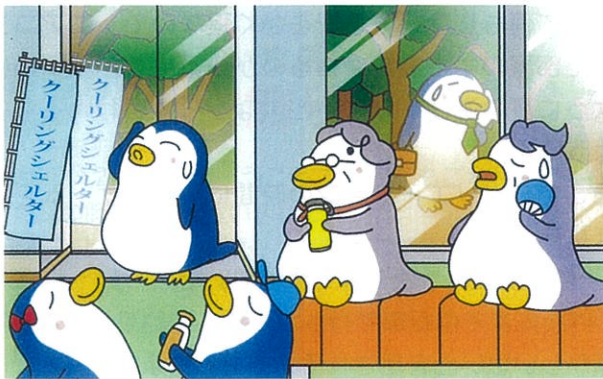
指定暑熱 避難施設 クーリングシェルター



クーリングシェルター・マーク

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。クーリングシェルターの場所、開放時間等の詳細については、市町村が公表している情報をご確認ください。



環境省

特別養護老人ホーム第2松寿苑	田野町	月曜から金曜
高齢者支援センター松寿苑	八津合町	午前10時から午後4時
にしやた松寿苑	岡安町	土日・祝日は開放なし

社会福祉法人 松寿苑

介護予防 CO-da 2024.9 プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大道1-6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	5	6	7
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 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 こころあたまも 楽しく認知症予防！ のびのび 健康マージャン (しおみ*こころへい)		
8	9	10	11	12	13	14
	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！ ニス体操 (衣川 知久)	9:30~11:30 13:30~15:30 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 13:30~15:30 もり健康学博士の 栄養教室 「野菜を楽し む」 献立編 (佐 智枝)	13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
15	16	17	18	19	20	21
	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！ ニス体操 (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)	入門編 / 9:30~11:30 9:30~11:30 こころあたまも 楽しく認知症予防！ のびのび 健康マージャン (しおみ*こころへい)	13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
22	23	24	25	26	27	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ ニス体操 (衣川 知久)	9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (橋本 裕子)	13:30~15:30 下手でもいい！ 上手でもいい！ 楽しく！ 絵手紙教室 (塩原 美穂子)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	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
29	30	にしやた松寿苑です！ 65歳以上の方、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				

介護職員数	27
職員数	27
職員数	27
職員数	27

おすすめ献立



塩もみ茄子とツナの和え物

材料〈4人分〉

茄子 2ヶ(200g)、ツナ缶 1缶(70g)、
玉葱 1/4ヶ(50g)、削り節 適量、
塩、こしょう

作り方

- ①茄子はヘタを除き、2~3mm厚さの半月形に切る。
塩小さじ1/2をまぶし、10分間ほどおいて水気を絞る。
玉葱は縦に薄切にし、水に5分間さらして水気を切る。
ツナは油をきる。
- ②ボウルに①を入れて混ぜる。
しょう油大さじ1を加え、全体を混ぜ器に盛り、削り節をふる。
好みでごま油を加えても良い。



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7月5日~8月1日

高齢者支援センター (中上林)

(寄贈) 一市民
(奉仕) 一市民

肌着 他
マリーゴールド植え

注意

新型コロナウイルス 感染拡大に留意!!



- ・手洗い、うがい
- ・マスクの着用
(人混み、通院等)
- ・換気