



あやべ松寿苑

令和6年10月15日発行

第475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

養護

『表彰』を受けた時の思い出を
聞かせて下さい！

*今まで80年生きてきたけど、表彰されたことなんてない。

*小さい時は絵が得意で賞をもらったことがある。

*小学生の時、マラソン大会で1番になって表彰を受けたことがある。

*自分は表彰されたことはないが、夫が仕事を頑張って表彰を受けたことがある。家族が表彰されると自分のことのように嬉しいものだ。

*息子が習い事で表彰されたり、資格を取って賞状を持って帰ってきたことがある。親としては子ども達が頑張って賞状を持って帰ってきてくれるのはとても嬉しいかった。

*平成28年 由良川花壇展に作品の出品をした。その時72点の作品の中から3位に選ばれ、養護老人ホームの代表として賞状を受け取りに行ったことが思い出に残っている。

*賞状は貰った事ある。そろばんで級とった。

た時やった。

*私も習事習ってたから級上がることに貰った。

*やっぱ習い事で上達したら上にあがるでその都度賞状もらってそれが記憶に残ってる。

*子供が運動会のかけっこで一等賞とった時賞状と紙で作ったメダル貰ってた。

*卒業式の時子供が卒業証書貰った。

*長生きしたらお祝いしてもらえ。

第2特集

*小学校低学年の時、お習字で市展に入選し市の公会堂の壇上でいただいたけど、意味が分からずもう思い出があるな。

*絵画で1位になった時にもらったけど、小学校の時だったので何とも思わなかった。

*いただいたことはあるけど、何の時やっただか、なんでもらったか、何にも覚えてらんわ。

*代表で表彰を受けた時、緊張した思い出は今でも覚えてるわ。

フォト&スクラップ

令和6年
10月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (グループホームたのやま)



ケアハウスたのやま

*100歳のお祝いをして頂いて嬉しかった。お饅頭も頂いて美味しかった。

*小学1年生の時に成績優秀賞をもらった。その時に祝ってもらった時の気持ちが何とも言えんくらい嬉しかったことが今でも覚えている。

*表彰のことは覚えてない。自分の歳を聞いてそんなになつたんかてびっくりする。

*この頃は100歳も珍しくないわ。何歳になっても自分は自分やで関係ない。

*大事な時やでちゃんとした格好していいなあかんかったな。緊張したけど一生残るもんやから嬉しかった。今年は白寿

ケアハウスウォーターヒルズ松寿



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)

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*消防でもらった。

*皆勤賞でもらった(5、6年生)(1〜6年生)

*学業優秀でもらった。賞品は硯、ノート、筆箱。

*陸上800m3位で表彰された(中学生)

*京都府知事賞をもらった(勤続年数)

*絵画コンクールで表彰された。(小学1年生)
*君尾山の絵を描いて賞をとった。京都の市役所に見に行った。



グループホームたのやま

*運動会で走って1位をとってもらったこと。
*歩こう会で前に出て、「よく頑張りました。」と言われて賞状をもらったこと。

のお祝いやったなあ。
*表彰いつも卒業証書くらいや。あと勤続年数で表彰してもらったなあ。

－ グループホームたのやま －

トビックス 「敬老祝宴」



9月25日に敬老祝宴が行われました。

いつもと違うお祝いのお弁当に、みなさん驚かれながらも、「ごちそうやなあ。」「おいしそうやなあ。」と言って、とても良い表情をされていました。

ジュースで乾杯し、長寿の喜びを感じながら、穏やかな夕食の時間が過ごせました。

みなさん、いつまでもお元気で過ごしてください。

－ ケアハウスたのやま －

トビックス 「敬老のお祝い」

今年も敬老祝賀式があり、ケアハウスたのやまからは、11名の方がお祝いを受けられ、そのうち100歳のお祝いを受けられた方が3名もおられました。どなたもとてもお元気に過ごされています。ケアハウスたのやまにはもう一人100歳を過ぎておられる方もおられるので本当にすごいことだと思います。皆さんにはいつまでも元気に過ごしてもらいたいです。



－ 養 護 －

トビックス 「まだ芋掘りはせんのか？」



先日、さつま芋掘りをしました。芋づるが勢い良く伸びているのを見て、数名のご利用者からは、「まだ芋掘りはせんのか？」「いつするんや？」など、気になってしかたがないようです。芋掘り当日は、「待ってました！」と、言わんばかりにみなさん芋づるを引っ張って抜いています。その為、株元がどこにあるかわからなくなり、肝心のさつま芋がどこにあるのかわからなくなりました。しかし、移植ごてで丁寧に掘り進めていき、無事に？全てのさつま芋を掘り終えました。昨年より収穫量がやや少なくなりましたが、収穫したさつま芋は、スイートポテトと石焼き芋にして、皆さんで味わって頂く予定です。



－ 特 養 －

トビックス 「防災の日」

9月1日は防災の日でした。

9月2日は、昼食に防災食を提供させて頂きました。熱湯や冷水を注入する事で【飯】へと復元し可食の状態となり【アルファ米】とも呼ばれています。

熱湯を注いでかきまぜた後、20分で食べられます。感想をお聞きすると、「うまいな！いつものやつと変わらんで。」「毎日でも食べられそうや、炊き込みご飯や。」と言っておられました。自然災害が発生するとその程度によりライフラインのうち【電気、ガス、水道】が、一時的に若しくは中・長期的に利用できなくなる可能性があります。

アルファ米は、衛生的・環境面に優れた食糧として期待できると思いますが、出来れば活躍することがないことを祈りたいです。



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10月15日発行

ワンポイント 介護

秋バテについて

今年の夏はいつもにも増して「暑い」と感じられた方は多かったのではないのでしょうか。最近ようやく、朝夕は少し涼しく感じるようになってきましたね。「これからは気持ちよく暮らせるか」と思った矢先、疲れや体のだるさを感じることはありませんか。これは夏の食生活や朝・夕の冷え込みによって、引き起こされる「秋バテ」の症状です。

秋バテの主な原因

1. 自律神経の乱れ
秋は気温の変化や台風や低気圧で気圧が上下しやすいため、自律神経が乱れやすい。
2. 夏バテが解消されず、引きずっている
夏場の冷たい物の食べ過ぎやエアコンによる冷えが解消されていないまま秋を迎えている。

秋バテの症状

・食欲不振 倦怠感 立ちくらみやめまい 胃腸不調 下痢 便秘

秋バテを解消するには

- ①規則正しい生活と十分な睡眠で、自律神経を整える。
- ②根菜類（人参やごぼう、イモ類等）を使用した煮物等で体を温める。
- ③たんぱく質をしっかり摂る（肉、魚、大豆製品）
- ④少し汗をかくくらいの適度な運動（ウォーキングや軽めのジョギング、ストレッチなど）
- ⑤ぬるめのお湯（39～40℃）に浸かり十分体を温める。

「秋バテかな？」と思ったら、まず
食生活や生活習慣を見直し、気持ち
の良い季節を楽しく過ごしましょう。



ログハウスができました

スタッフがコツコツと集めたコンビニ弁当の割りばしやアイスの棒を持ってきました。それを見た一スタッフの提案により、ログハウスの模型作りを始めました。三時のおやつ後の時間を利用しながらの作業でしたので、材料を切りながら接着剤を塗り、接着剤が固まるまで重しを置いて一休みとかで、なかなか工作が進みませんでしたが、「今度は何ができるんやろ?」、別のご利用者が使用済みの割りばしやアイスの棒であると気づかれ、「何でも取っておくと使い道はあるもんやな」、「ホテル籠に使えるやろな」、「子犬は無理でもヒヨコぐらいいは飼えるかな」、「孫の夏休みの工作にもなるわ」、「私も工作が好きで色々作った事を思い出すわ」といったたくさんの楽しい会話が聞こえていました。おやつ後の時間はトランプをされる方、カラオケを楽しまれる方とそれぞれですが、ご利用者やスタッフの夏休み工作の思い出話なども話題になり、レクとはまた違った楽しみ方も感じていただけたと思います。



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。

フォト&スクラップ 高齢者支援センター松寿苑作品展

開催期間 令和6年9月15日(日)～24日(火) 多目的ホール

地域(上林地区)のみなさんの
作品等が展示されました。



5年ぶりに開催しました。

このイベントは、スタッフ間で持ち回り、サービスの向上の一助になることを目指し、開催しているものです。

おすすめ献立

さつま芋とリンゴの白和え

材料〈4人分〉

さつま芋 1本(300g)、リンゴ 1/2個(100g)、
きゅうり 1/2本、豆腐 1/2丁(200g)

A(すりゴマ 10g、砂糖 小さじ2
白味噌 小さじ1)

作り方

- ①さつま芋は皮を厚めにむき、1.5cm角に切り、水に10分ほどさらし、ゆでる。ザルに上げてさます。豆腐は重石をして水を切っておく。
- ②リンゴも1cm角に切り塩水にくぐらせ水気を切る。きゅうりも1cm角に切り塩少々をまぶしてしばらくおき、水気を絞る。
- ③すり鉢に絞った豆腐を入れつぶす。Aを入れよく混ぜあわせ、そこにさつま芋、リンゴ、きゅうりを入れ和える。

ありがとうございました。

令和6年9月4日～10月2日

法人本部

(寄 附) 松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市 120,000円
松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市社会福祉協議会 53,820円
与謝郡与謝野町 岡 幾代 50,000円
福知山市 芦田 和浩 100,000円
一市民 (商品券) 3,000円
(寄 贈) 一市民 米

介護予防 co-da 2024,11プログラム

にしやた松寿苑

京都府綾部市同安町大田16番地

☎0773-44-8007

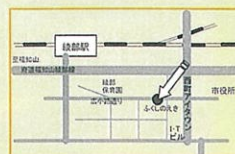
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 にしやた松寿苑です！ 65才以上の方、参加いただけます！ 参加費、一般は500円、施設もします。 お電話でご予約下さい！ カフェも併設しているので ランチもご利用できます お待ちしております！ ☎0773-44-8007 ※予定が変更になる場合があります お気配にお問合せ下さい	2 9:30～11:30 13:30～15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやしひろこ)	3 9:30～11:30 13:30～15:30 笑顔と！予防と！イス体操 (こばやしひろこ) 18:00～19:00 19:30～20:30 50歳からのバランスボール (こばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	4 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) 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	5 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) 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	6 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) 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 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) 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



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