



あやべ松寿苑

令和6年11月15日発行

第476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

11月3日

「文化の日」に思うこと！



養護

*人間が、色々と考えて、暮らしていく先々の事も考えて文化の日も作られたのだと思います。国民が、もっと幸せになるようにと願うばかりです。また、幸せな老後が送れるように願っています。

*昔のことで、あまり記憶にないけれど、国民の為に、国が作った休日だと理解しています。この時期は、山へ松茸取りに行っていた記憶があります。

*最近、物価高や政治のことなどをテレビで言っていますが、ここで生活していると、あまり関心がありません。あだやかに生活したいと思います。

*文化の日は、明治天皇の誕生日でもあり、国民の祝日として知られるようになります。この頃には、伝統文化と

特養

して、茶道、書道、華道などの催し物や、美術館、博物館などの見学、神社仏閣などの拝観も開かれています。子供の頃には、風揚げ、駒回し、羽子板、竹とんぼなどをして遊びました。

*文化の日がどうって言うより、いつぱいあるで一つだけどうって言うことはないなあ。

*そもそもいつが何の日か分かってないし気にしてないかな。

*どの祝日も休みとしがおもわへんなあ。意識もしていないし普通の日と一緒にや。

*私は一月一日が誕生日やからおめでたい日にうまれたなあってよく言われます。

*明治天皇の誕生日やなかったか？

菊 展示

令和6年11月4日(月・祝)～約1週間 場所:第2松寿苑玄関前



第2松寿苑の玄関前に、元松寿苑評議員の四方克己様(下ノ田町)と、内藤正雄様(下ノ田町)のご厚意により、綾部市菊花展に出展された菊の一部を飾らせていただいています。

第2特養

*村の文化祭にサツマイモやカボチャを出品していた。

*「こんぴらさん」の祭りの準備で忙しかった。

*服装を整えて式だけに行きよった。校長先生はモーニングを着てあられた。

全校生徒が講堂に集まり時間になったら、校長先生が厳かに幕を両側に引かれた。奥に西陛下のお写真が飾ってあった。その後式典の歌を皆で唄い、終わ

フォト&スクラップ

令和6年
11月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (綾部デザインセンター)



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*子供の発表会を思い出す。

*絵をかいいたりして展覧会をしよった。

*祭日やで喜びよった。祭りに子供の頃は50円もって行きよった。

*昔は山が紅葉しよった。11月になったと感じる事ができた。最近紅葉が遅いと思います。さつまいもや里芋をほりよった。

*文化祭を見に行くこと。(子供の習字を見に行くのが文化祭に行くはじまり)

ケアハウスたのやま

*天長節の日は小学校の時、みんな小学校に登校しておまんじゅうを頂いたり、歌を歌ったりしたことが楽しかった。

講堂で校長先生が話をされていたことが思い出にありますが。おまんじゅうを持って帰っておばあちゃんにあげたら喜んでもらった。

*地元では菊の展示をしたり着物を作っちゃった人は公民館に持って行ったことがある。

*作品は傾けて壊してしまつたらあかんで、気をつけて軽トラに積んで慎重に持って行った。

高齢者支援センター 松寿苑 デイサービス

- * 一日休み。
- * 祭りの日。
- * 表彰される日。
- * 明治節、皆で歌を唄った。
- * 式に行つて唄った、君が代。
- * 文化祭で野菜、うどん、ぜんざいを出した。
- * 「頑張つて作らない」と、一生懸命だった。
- * 習字や作品展示をする。
- * 今は文化祭も縮小されている。
- * 子供の時は、休みなで友達の家へ遊びに行った。

グループホームたのやま

- * 一年に一回しかないから、私にとっては気持ち晴れる日。
- * 小さい頃はうれしかったことがあったけれど、今は何もない。

— 特 養 —

トピックス 「昔を思い出して」



以前は日常だった事、好きなこと、得意なことを活かして色々な作品が出来ました。

「そんなに丁寧でなくてもかまへんか?」「段々出てくるのを見ながらするんは楽しいな」と話をしながら思っていたよりも早いスピードで色々な物が出来上がりました。廊下の一隅に場所を作り飾っています。

— 養 護 —

トピックス 「健康体操」

少しの時間でも、身体を動かすことを心がけましょう。



— ケアハウスたのやま —

トピックス 「運動会」

ケアハウスたのやままで運動会を行いました。天井に張られた万国旗の下、紅白に分かれて玉入れ、せんべい食い競争、借り物競争などして楽しみました。

多くのご利用者が参加して下さり、声援・笑い声も飛び交いにぎやかな時間を過ごすことができました。終わった後に「こんな楽しかったんは久しぶりや」と満足されたようで皆さんの記憶に残る運動会となったようです。



— グループホームたのやま —

トピックス 「コスモス」

由良川花壇展のコスモスを見に出かけました。きれいに咲いているたくさんのコスモスを見て、ご利用者もとても良い笑顔を見せてくださいました。こういった外出が、ご利用者の良い思い出となれば良いと思います。



「運動会」

10月29日に運動会を行いました。風船バレーやボウリングに参加されたご利用者は、「それ!」「はい!」と声をかけ合いながら、楽しそうに体を動かされました。そんなご利用者の様子を見て、また次も何かイベントを計画し、楽しそうにご利用者の顔を見たいと思いました。



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11月15日発行

ワンポイント 介護

冬場に気を付けたい事

朝タメっきり寒くなり、冬の訪れを感じる今日この頃です。
冬に気を付けなければならないのは、寒さと乾燥です。体
の冷えが免疫力の低下を招き、感染症のリスクを高めます。
また空気の乾燥は、気づかないうちに脱水症状へと進んでし
まう危険性もあります。

冬場に気を付けたいポイント

1. 部屋の湿度を保つ

冬場の乾燥は感染症や肌トラブルのリスクを高めます。
暖房器具を使用している部屋で長時間過ごす際は加湿が
大切です。インフルエンザ予防のための適度な湿度は50
%~60%と言われています。

2. マスクの着用とうがいの徹底

手洗いや手指消毒が大切です。また
他者への感染を広げない為、マスク
を着用しましょう。



3. 適度な運動を心がける

寒い時期でもなるべく身体を動かし、血行を促進するよ
う心がけましょう。

4. 水分とタンパク質を摂取する

脱水を予防する為、冬場でも喉の渇きを感じる前にコッ
プ1杯程度の水分摂取を心がけましょう。またタンパク
質の摂取は、免疫力低下を防止するとともに低栄養の予防
にもつながります。

5. 入浴時のヒートショックに気をつけましょう

入浴前には浴室や脱衣所を温め、居室との気温差を小さ
くする必要があります。湯温は41度以下にし、入浴時間
は10分を目安にしましょう。

ミニ運動会



秋も深まり、
木々が色づき始
める季節となり
ました。

デイサービス
では毎年運動会
の時期になると、
「ミニ運動会」
を午後のレクリ
エーションで行

っています。

ご利用者の皆さんには、赤チームと白チームの対抗戦
で参加してもらいました。

- ・玉入れ
- ・おじゃみや輪っか送り
- ・ピンポン玉移し
- ・ジャンケン騎馬戦



定番の競技からデイサービスオリジナルの競技など、
楽しい内容ばかりで盛り上がりしました。

今回は誕生会と重なった日もあり、ミニ運動会の後に
誕生月のご利用者に歌のリクエストをしてもらいました。
参加された皆さんにはお馴染みの童謡ばかりで、職員が
ギターを弾き始める
となつかしように歌
っておられました。

これからも皆さん
に楽しんでもらえる
ような内容を考えて
行きたいと思ってい
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。

にじや松寿苑です！

介護予防 **co-da** 2024.12プログラム

京都府綾部市岡安町大瀬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	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) 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	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)	4 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	5 9:30~11:30 こころもあたまも 楽しく運動しよう！ co-da健康マージャン (しおみ*こうへい)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	7
8	9 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	10 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)	11 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (稲垣 裕子)	12 歌って踊って 楽しい(ハハ) 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム運動 (10月の歌 「星降る夜」) (志保 幸子) (こばやしひろこ)	13 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	14 11:30~14:30 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
15	16 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	17 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 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	19 入浴指導！ 9:30~11:30 こころもあたまも 楽しく運動しよう！ co-da健康マージャン (志保 幸子) (しおみ*こうへい)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	21
22	23 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	24 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)	25 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (稲垣 裕子)	26 9:30~11:30 下までいい！ 上手がい！ 楽しい！ 給手紙教室 (塩尻 美都子)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	28

休

休

にじや松寿苑です！

65以上の方、参加いただけます！
参加費、一般は600円、減額もします。
お電話でご予約下さい！
カフェも併設しています
お待ちしております！
☎0773-44-8007

入居申込書	〒617
入居申込書	〒617
入居申込書	〒617
入居申込書	〒617

※予定が変更になる場合があります。



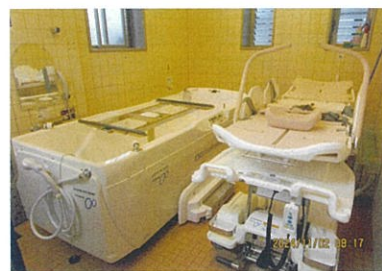
小規模特養あたごの 介護浴槽(特殊浴槽)機器更新

令和6年度の事業として、公益財団法人JKAの競輪とオートレースの補助事業の採択を受け、小規模特養あたごの介護浴槽(特殊浴槽)の機器更新を行いました。

平成21年4月の開設時から使用してきた介護浴槽(リフト浴)の老朽化やご利用者の介護度の重度化に伴い介護浴槽の機器更新を検討し、令和6年10月10日に搬入・設置を完了しました。

○事業費用 6,050,000円
○補助金(事業費用の3/4) 4,537,000円(JKA補助)

今回導入した介護浴槽は、OG技研製のジュスト(昇降式介護浴槽、電動昇降ストレッチャー、担架)で、湯船に浸かるタイプであり、ご利用者の衛生、安全面に格段に配慮された機能を備えています。また、介護職員の動線も非常に工夫された構造になっているなど要介護利用者の快適な入浴環境実現に確実に貢献すると考えております。



おすすめ献立

秋鮭のガレット

材料(4人分)

じゃが芋 3個(400g)、塩サケ 2切れ(240g)
A(小麦粉大さじ3、塩小さじ1/4、こしょう少々)
レモン(くし形切り 4切れ)、バター20g

作り方

- ①鮭は1切れづつラップをかけ、綿棒でたたいて薄く広げる。小骨を除き皮は包丁でそぎとる。
 - ②じゃが芋は、皮をむきスライサーでせん切りにする。ボウルに入れ、小麦粉、塩、こしょうを加えて全体にまぶす。
 - ③フライパンにバター20gを入れて、強めの中火にかけ、半分ほど溶けたら火を止め、②のじゃが芋半量を広げる。①の鮭を広げてのせる。残りのじゃが芋を上を広げて、鮭を覆い再び強めの中火にかける。へうで縁を整え、ときどき押さえながら、こんがり焼き色がつくまで3~4分焼く。火を止め、ひと回り大きな皿をかぶせて返し、ガレットを滑らせてフライパンに戻し入れ、中火にかけて5~6分こんがり焼いて火を通す。
 - ④8等分に切り分けて器に盛り、レモンを添える。
- *ガレットはフランス語で丸く焼いた料理のこと
*じゃが芋は切ったら水にさらさない。でんぷんが出るため

ありがとうございました。

令和6年10月3日~11月4日

法人本部

(寄 附) 青野町 波多野正之 50,000円
(ご奉仕) 下八田町 四方 克己 大菊展示
下八田町 内藤 正雄 大菊展示
綾部ロータリークラブ

綾部市総合文化祭作品展(展示場所提供)

(寄 贈) 仁和町 一市民 タオル・石鹸 他
一市民 尿取りパット4袋、紙おむつ2袋

高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 介護用品
(ご奉仕) 今井・藤井 朗読