



# あやづ 松寿苑

**令和7年チャレンジしたい  
 ことを聞かせてください！**



## 養護

- \* お金に糸目を付けず大人買いをしたい。
- \* 泳げるようになりたい。
- \* 飛行機に乗ったことがないので、飛行機にのりたい。
- \* お金貯めて、お寿司屋さんに行く！
- \* 回転焼きをたくさん買ってお腹いっぱい回転焼きを食べたい。
- \* 大好きな人と素敵なおこころにくー！
- \* 先生(主治医)と相談して、足の痛みと上手に付き合えるようになりたい。

## 特養

- \* この歳になったらチャレンジすることなんかないなあ。
- \* 昔からやけどチャレンジとかはしたことがない、その時々でやってきたからなあ。
- \* チャレンジって自信やら、余裕がある人がするんじゃないか？ 私ら新しい事は

- 恐いでようせんわ。
- \* チャレンジって難しいことやな！ やったことないことやで怖いわ。
- \* 失敗せんって分かってたらやるかもしれないなあ、怖い。

## ケアハウスウォーターヒルズ松寿

- \* 以前に比べて体が弱ってきたので、朝晩天氣の良い日に外で散歩をして体を鍛えたい。
- \* 趣味のカラオケを今以上に楽しんで、いつまでも良い声が出るように高めていきたい。
- \* 健康体操と朝の体操を欠かさずに参加したい。
- \* 健康第一。一年間、健康に注意して元気で生活したい。
- \* 一年間休まずにデイサービスに行く。
- \* 何か自分に出来る事を見つけたい。
- \* 散歩で体力をつけて、パスルで脳トレ



## 第2特養

して、一年間を元気で過ごしたい。

- \* ジ・アルフィーの歌を覚えて皆の前で唄う。
- \* もう歳やで何もしたくないし、できん。もうこのままで良い。
- \* 現状維持、頭も身体も今のままで過ごせるよう努める。
- \* 今度、また人間に生まれてきたら元気で丈夫な身体に生まれたい。
- \* もう一度野菜作りができるよう元気になりたい。
- \* 今のままで結構です。何も言う事ありません。ここが一番良いです。

## ケアハウスのやま

- \* 自由に買い物にいきたい。
- \* みんな明るく暮らしたい。
- \* 体が楽になりたい。
- \* 温泉旅行に行けるようになりたい。
- \* いつも通りみんなでおれたらそれで良いな。
- \* 体調崩さんまじり旅ぎしんぐのひんごせ。

## 高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

- \* もっと自由に家族に会ったり職員さんともお出かけして一緒にご飯も食べられるようになったら嬉しいと思う。
- \* 施設の中だけでなく、足が元気なうちにもっと歩き回りたい。
- \* 福知山の方まで連れて行ってほしい。
- \* 病気は気にせず健康で暮らしたい。

- \* 2月にできるひ孫に会いたい。それまで元気でいる事。
- \* 囲碁がしたい。
- \* 猫と長生きしたい。
- \* 足を治したい。
- \* 金儲け(金)したい。
- \* 旅行(娘さん連)したい。
- \* もっと歩けるようになりたい。前の状態に戻りたい。
- \* 皆とお花見に行きたい。
- \* 元気でいる事。
- \* 病気になるまい。
- \* 何でもできる元気が欲しい。

フォト&スクラップ

令和7年1月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物 (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 —

トピックス

## 「やすらぎ通りの壁紙作り」



松寿苑では、養護老人ホーム下、ケアハウスの進入口である「やすらぎ通り」に毎月、各施設で壁紙を作って掲示しています。ケアハウスは1月の担当になっており、12月中旬に2日間述べ4時間をかけて壁紙作りを行いました。

1月なのでお正月らしいものをと素案をスタッフが考えて、型紙からの切り取り、下書き、色塗り、貼り付けをご利用者にさせていただきました。なかでも、おたふくの表情は同じものではなく、皆さんの個性が出ています。隣のひとと、ああでもない、こうでもないと教え合いながら楽しく作業をされ、最後に貼り絵で文字を入れて完成しました。やすらぎ通りを通る機会がありましたら、ぜひご覧になってください。

— 特 養 —

トピックス

## 「毎年恒例」



2025年の少しの願い、こんな風ならいいなと、思うこととして皆さんにお聞きしました。「いつも同じことしかないで」「これくらいやったらできそうや」と思うことで伺えました。毎日少しでも変化があり、刺激があることをいつも思っています。中々できていません。今年こそは実現できるように意識していきたいと思っています。皆さんの願いを踏まえて少しでも笑顔が多く見られる1年にできるように！皆さんとともに頑張ります！



— 高齢者支援センター松寿苑 デイサービスセンター —

トピックス

## 「えとの作品づくり」



毎年えとの作品づくりをしています。ペットボトルに貼り付けているだるまはご利用者に描いていただきました。どのだるまも愛嬌ある表情で、ご利用者と楽しく作ることができました。



— ケアハウスたのやま —

トピックス

## 「うまく書けないけど…」

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

大晦日の日に新年の挨拶を書いていると、あるご利用者が出てこれ私も書いてみたいとおっしゃられました。「上手に書けるか分らんけど…」と言いながら今年の干支の「巳」を力強く、のびのびとした字で書いておられました。とてもお上手です！





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7年1月15日発行

## ワンポイント 介護

### 体を整える

年末年始の暴飲暴食で、胃腸の不調から、免疫力が低下していませんか？冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等、感染症が増える時期です。腸内の働きを整えて免疫力を高めていきましょう。栄養のバランスを考えて、さまざまな食品の組み合わせを取りましょう。

お正月明けには、胃に優しい、お粥やうどんはもちろん、具たくさんのスープや味噌汁も体を温めて胃腸の調子が整います。

食欲が落ちると、栄養も偏りがちになりますが、豆腐や白身魚、鶏肉などの蛋白源も積極的に取るようにしましょう。

適度な運動は、腸を若返らせる効果もあります。ウォーキングや足踏み運動など、適度に体を動かしましょう。

体を整えて、新しい年を元気に過ごしましょう。



## 七転び八起き



新年明けましておめでとうございます。今年も綾部デイサービスセンターをよろしくお願ひします。

お正月気分を感じていただこうとダルマを使った飾りを作りました。丸めた紙を折り紙で包み、ご利用者に描いていただいた個性豊かな顔を付け、カラフルなダルマが完成しました。色一つ一つにも意味があるようで、赤色は「家内安全」青色は「学業向上」桃色は「恋愛成就」などの意味が込められていました。

皆さんにダルマの顔を描いていただくと、笑った顔や怒った顔、色々な表情のダルマが並びました。完成したダルマで今年の西暦2025年を表してみました。皆さんから「よく考えたな」「面白いな」「もう2025年か」という声が上がりました。「誰か蛇年はおるんか？」とお正月の話題で盛り上がりました。

ダルマは倒れない、倒れてもすぐ起き上がる事から縁起が良いとされています。今年一年が良い年になりますよう綾部デイサービスセンタースタッフ一同頑張っていきたいと思ひます。



## 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 2025.2 プログラム

にしやた松寿苑 京都府綾部市岡安町大連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 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、遠征もします。 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	2 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) 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 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 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 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 智子)
8 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	10 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)	11 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)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	14 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 智子)
15 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	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 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 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 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 智子)
22 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	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 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく認知予防！ co-da講座 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	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 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 智子)





## 小規模特養あたごの介護浴槽(特殊浴槽) 機器更新の実施内容及び成果

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。その実施内容及び成果について報告します。

- 実施内容**  
小規模特養あたごのご利用者の入浴は、リフト浴で対応していたが老朽化により故障がちで、令和6年度の事業として公益財団法人JKAの補助を受け、10月10日に昇降式特殊浴槽(介護浴槽・OG技研)を新たに導入、整備した。
- 成果**  
今までのリフト浴では、寝たきりの方は浴槽に入ることができず、座位か長坐位の方まで何とか浴槽に入ることができていた。入れない方は、寒い季節でもシャワー浴という現状だったことを考えると、ご利用者視点でとても快適になった。そして、本来なら機械浴で入浴介助すべき方でもやむを得ずリフト浴に入ってもらったこともあったが、今回の機械浴導入によりそれらは解消され、ご利用者と職員共に安全性が高まった。職員視点では、お湯をためる時間が短縮されて効率的に介助できるようになりタイムパフォーマンスが良くなった。
- 今後予想される効果**  
使用するお湯の量が減ったので、水道代やガス代についてコスト削減になる。また、タイムパフォーマンスが上がったことで、空いた時間に職員がご利用者と接する時間が増えてQOLの向上につながる。ご利用者の健康維持にもつながり、ご利用者本人はもちろんご家族も喜ばれる。そして、職員の負担も軽減される等が予想される。

(令和6年12月28日)

## インフルエンザ流行期に！



- ・手洗い、うがいの励行
- ・人混み等マスクの着用
- ・予防接種

(お互いに気をつけましょう)

## おすすめ献立

### 大根の千枚漬け

材料〈4人分〉  
大根200g、塩4g(大根の重さの2%)、昆布(2cm四方)1枚、柚子の皮(2cm四方)1枚、甘酢(酢40cc、砂糖 大さじ2、塩 大さじ1/4)

**作り方**

- ①大根は皮をむいてスライサーで薄い輪切りにする。ボウルに入れて塩をもみ込み、30分間ほどおく。柚子の皮は白いワタの部分を取り除き、細切りにする。昆布も細切りにする。
- ②①の大根から出てきた水気をしっかりと絞り、バットに広げる。大根1切れに柚子の皮2〜3切れ、又は昆布1切れをのせ半分に折る。残りも同様にする。
- ③②をバットに並べ、甘酢の材料を混ぜ合わせて注ぎ1時間ほどおく。

## ありがとうございました。

令和6年12月3日~令和7年1月4日

**法人本部**

(寄 附)	田野町	梅原 勲	100,000円
	陸合町	温井 忠次	100,000円
(寄 贈)	市内	余田 眞	尿取りバット3袋、紙パンツ3袋
	新宮町	島山 法子	衣類16点、介護用品5点
	一市民		米5kg、白味噌
(ご奉仕)	小畑町	久馬 誠	寄せ植え(松竹梅)

**高齢者支援センター(中上林)**

(寄 贈)	陸寄町	増田 正一	10,000円
-------	-----	-------	---------