



# あやべ松寿苑



## 特集

# 令和7年チャレンジしたいことを聞かせてください!



\* 恐いではようせんわ。  
\* チャレンジって難しいことやなー。やつたことないことやで怖いわ。

\* 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、お寿司屋さんにいく!  
\* 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出でにいぐー!  
\* 先生(主治医)と相談して、足の痛みと上手に付き合えねようになりたい。

## 特集

### 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、朝晩天気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、パズルで脳トレ

## 第二特集

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に唄う。

\* もう歳やで何もしたくない、できる。もうこのままでも良い。

\* 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。

\* 今まで結構です。何も言つ事あります。しょせん。いいが一番良いです。

### ケアハウスたのやま

\* 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りそれで良い。

\* 体調崩さなくて元気をつくるのがや。

### 高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

\* 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。

\* 旅行(娘さん達)

\* 金儲け(宝くじ)

\* 行きたい。

\* 元気でいる事。

\* 病気にならない。

\* 何でもできる元気さが欲しい。

## 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)



トピックス  
—ケアハウスウォーターヒルズ松寿—  
**「やすらぎ通りの壁紙作り」**



松寿苑では、養護老人ホーム下、ケアハウスの進入路である「やすらぎ通り」に毎月、各施設で壁紙を作っています。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していただきました。なかでも、おたふくの表情は同じものはなく、皆さんの個性が出ています。隣の人と、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。



トピックス  
—特養—  
**「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。

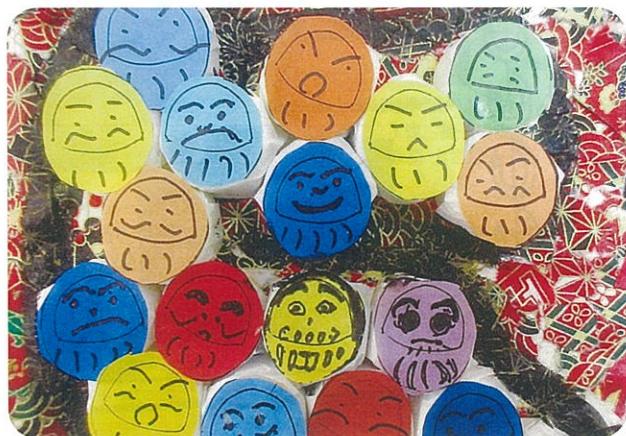
「いつも同じことしかないで」「これくらいやったらできそうや」と思うことで伺えました。毎日少しでも変化があり、刺激があることをといつも思ってはいますが、中々でいていません。今年こそは実現できるように意識していきたいと思っています。皆さんの願いを踏まえて少しでも笑顔が多く見られる1年にできるように！皆さんとともに頑張ります！



トピックス  
—高齢者支援センター松寿苑 デイサービスセンター—  
**「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た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。



トピックス  
—ケアハウスたのやま—  
**「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られ私も書いてみたいとあっしゃられました。「上手に書けるか分からんけど…」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あられました。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。腸内の動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、さまざまな食品の組み合せを取りましょう。

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。



## 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

うえすぎ松寿苑  
綾部市上杉町花ノ木2番地3

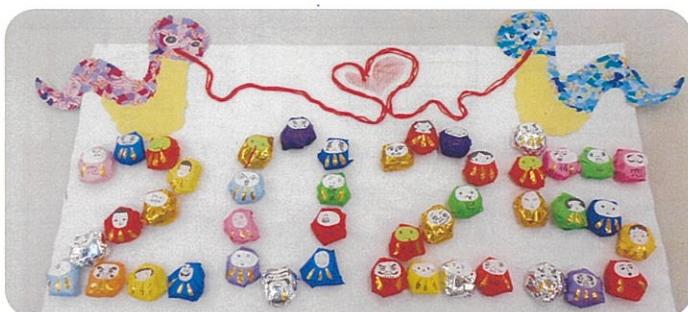
0773-44-8100

にしやた松寿苑  
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。

## 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いします。

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、「誰か蛇年はあるんか？」とお正月の話題で盛り上がりいました。

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います。



## 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

(00)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。

