



# あやべ 松寿苑

## 巻頭

自分の好きな「漢字」を  
 教えて下さい!



- \*蘭…蘭の花が好きだから。(特に胡蝶蘭が好き)
- \*恵…自分の名前につくから。
- \*天下太平…ええ響きや。
- \*天…無限に広がるのが良い。
- \*大…広く大きい漢字が好き。
- \*原節子…大好きな女優だった。
- \*元氣…私は元氣という字が好きです。いつまでも元氣でいたいから。
- \*勇氣…何事にも勇氣をもって歩いていきたいと思えます。
- \*君…自分の名前の書きなれた字だから。



## 特集

- \*愛…人からも私からも与えられる。(親・子)
- \*和…自分の名前にも付いてるけど、平和・和み、穏やかな感じがするから。
- \*生…生きていればこそ何でもできると言っ意味で。
- \*幸…幸せになりたいという願いを込めて。
- \*福…福がドンドン来てほしいから。
- \*美…美しくありたい、心も顔も。
- \*全…どの感じも好き、全部。
- \*業…名前にあるから。

## 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。(電話も可)

## 第2特集

- \*忠…忠臣蔵が好きだった。
- \*己…習字で一文字書くときはこの字だった。
- \*優…自分の名前にも入っているのだから。
- \*茶…若い頃、お茶農家だったから。
- \*力…簡単に書きやすくて、誰でも書ける。覚えやすい。
- \*露…名前に入っているから。
- \*愛…愛は大切。
- \*金…金がすべてだから。
- \*春…好きな季節だから。
- \*和…なごむという字が好きです。心おだやかなのが好きです。

## ケアハウスたのやま

- \*花…きれいやし、かわいいし、心が慰められるから好きです。
- \*美…好きです。書きやすいし、自分の名前の一部だから。
- \*前…勇氣を持って前へ進むという意味で好きやなあ。
- \*母…お母さんが好きだから。
- \*豊…豊かな世界、生活を感じることが出来る。
- \*海…広くて美しい海を想像しながら書きます。
- \*君…私の名前の一字。

## グループホームたのやま

- \*開…なんでも開くから良いかなあ思ってます。心を開くとか。
- \*愛…優しい感じがする。
- \*好…ふっと出てきた。
- \*美…綺麗やなあと思っ。

## LINEで相談！ 福祉の仕事のいろはのい



QRコードを読み取って

LINEで気軽に仕事の相談ができます！

松寿苑「福祉のお仕事」相談窓口の大島です。

松寿苑でのお仕事のこと何でも気軽に聞いてくださいね！  
 人事担当者には言えないこと、聞けないようなぶっちゃけトークもどうぞ！

松寿苑「福祉のお仕事」相談窓口 直通電話

080-8346-8052

どんな仕事をするの？ お給料はどれくらい？  
 働きやすい職場なの？  
 資格がないけど働けるの？ スキルアップできるの？  
 福利厚生、人材育成、ワークライフバランス…

お仕事のこと何でもご相談ください！



— 養 護 —

トピックス

「百人一首」



今年のお正月はご利用者と百人一首を楽しみました。数年ぶり、数十年ぶりに百人一首をされる方がほとんどで、初めは遠慮気味に札に手を伸ばされていた皆さんでしたが、残り札が少なくなる頃には目と耳と手をフル回転させ、白熱した戦いを繰り広げられていました。



— グループホームたのやま —

トピックス

「一人鍋」

1月23日は新年会で皆でお鍋を食べました。色々な具材を入れ一人鍋を用意すると「美味しいなあ。」とゆっくりと味わって食べられました。今年も良い一年でありますようにと願いながら良い会となりました。



— 特 養 —

トピックス

「手作りカルタ」



先日、カルタをしました。一昨年、綾部高校東分校の生徒さんが手作りケーキと一緒に届けて下さった事を思い出して皆さんとやってみることにしました。絵も読み札の字も手描きです。「まあ可愛い上手に書いてある」「手作りって心がこもってるなあ」と言われ絵の感想も交えて「私が一番ようけ取れたんやないか?」「いや、それは私や」といった会話の様子も見られ笑顔で20分ほどのひと時を過ごせました。



— ケアハウスたのやま —

トピックス

「みんなで作品作り」

2月のやすらぎ通りの掲示板担当がケアハウスたのやまだったので、ご利用者にもできるところは手伝ってもらいながら作品づくりを行いました。

職員が折り紙で花を折り、それをご利用者に貼ってもらいました。「どこに貼ったらええんやい?」「きれいに作っとってやなあ」とみんなでワイワイ言いながら作った作品です。次回も力作に乞うご期待!



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2月15日発行

## ワンポイント 介護

### 冬の乾燥肌

冬になると、いつもより肌が乾燥して、肌がカサカサしたり、肌に浅い亀裂が入ったり白いフケのような鱗屑が生じたり、痒みが起こりやすくなります。

#### 乾燥対策

- 肌に合った保湿クリームを使用する。  
乾燥の症状を悪化させないために、早くから保湿剤の塗布等、スキンケアをする。
- 入浴で身体を洗う時、熱すぎない湯温と弱酸性の石鹸を使用する。  
肌を強くこすらないようにする。
- 部屋の室温と湿度を適切に保つ。
- こまめに水分補給を行う。
- 肌に直接触れる衣類や寝具の素材は、肌に刺激の少ない綿などの素材にする。

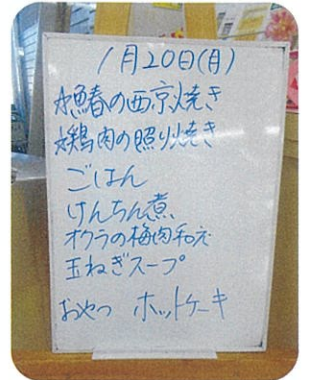


掻きむしると  
悪化するので要注意!!



## デイサービスの食事

デイサービスへ来られる利用者さんが、お風呂に続いて楽しみにされている一つにお食事がありません。毎回のメニューは栄養士によってバランス良く栄養を摂取して頂けるよう、そして美味しく召し上がって頂けるよう工夫しております。主食のご飯はお粥や軟飯にも変更できますし、おかずの方も食べやすく刻んであるものや、メインの料理はセレクトになっており、お一人ずつに選んで頂けます。この日のメインは鯖の西京焼きか、鶏肉の照り焼きのセレクトでした。今日は魚の気分だなとか、鶏肉の方が柔らかくて良いかな等、利用者さん個人に決めていただけます。選べる楽しみとスタッフとのコミュニケーションの機会にもなります。



また1日と5日には小豆ご飯を提供。月一度の誕生会には誕生者の方々の希望のメニューを採用しております。全てのお食事はレストランスタッフの手で丁寧に作られていて、本当に美味しいと満足のお声を沢山頂戴しております。



## 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  
綾部市同安町大道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 2025.3 プログラム

にしやた松寿苑  
京都府綾部市田野町大田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、一席は500円、定席もします。 が電線でご予約下さい！ 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 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	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)	5 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	6 9:30~11:30 こころあたまも楽しく認知症予防！ CO-da 健康マージャン (塩見 こうへい)	7 13:30~15:30 防災講座 (次藤 直史)
8 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 ポールのレンタル300円	9 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ 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！ コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス！ ピク！ (佐川 知久)	12 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	13 9:30~11:30 もり健康栄養士の 栄養教室「野菜を楽しむ」 献立編 (塩見 こうへい)	14 13:30~15:30 足腰連者で健康習慣！ (こばやしひろこ)
15 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 ポールのレンタル300円	16 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ 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！ コンディショニング健康体操 (こばやしひろこ)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス！ ピク！ (佐川 知久)	19 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	20 9:30~11:30 こころあたまも楽しく認知症予防！ CO-da 健康マージャン (塩見 こうへい)	21 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)
22 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 ポールのレンタル300円	23 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ 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！ コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス！ ピク！ (佐川 知久)	26 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (佐川 知久)	27 9:30~11:30 下手でもいい！ 楽しい！ 給手紙教室 (塩見 美都子)	28 13:30~15:30 足腰連者で健康習慣！ (こばやしひろこ)
29 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 ポールのレンタル300円	30 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ コンディショニング健康体操 (こばやしひろこ)				

## 巳年のメッセージ

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

喜びにみちて  
心おどる

楽しい一年に  
なりますように



## 新介護浴槽(特殊浴槽)導入に伴う評価結果 (介護職員に対するアンケート)

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。

旧介護浴槽(リフト浴)との比較という視点で介護入浴業務について、携わる介護職員に対するアンケートを行った結果は以下の通りです。

- (1)対象職員 入浴業務に携わる介護職員6名
- (2)アンケート結果(項目ごとに5段階で評価:5点・極めて良い、4点・良い、3点・差はない、2点・劣る、1点・極めて劣る)

質問	評価結果				点数	平均
	極めて良い	良い	差はない	劣る		
Q1.入浴対象者の快適性	5名	1名			29	4.8
Q2.安全性	3名	3名			27	4.5
Q3.衛生面	3名	2名	1名		26	4.3
Q4.介護者の作業操作性		6名			24	4
Q5.介護者の作業効率		6名			24	4

上記の評価結果の通り、ほとんどの項目について旧介護浴槽(リフト浴)よりも良いという評価をしており、特に、入浴対象者の快適性について高い評価をしています。あたごのご利用者も特殊浴槽の利用が必要の方が増えてくると予想されるため、今回の特殊浴槽導入により、要介護利用者の快適な入浴環境の実現に寄与してくれるものと考えております。

(令和7年2月1日)

## おすすめ献立



### 鯖のカレー南蛮漬け

材料(4人分)

- 鯖1尾、玉ねぎ1個、トマト1個  
A(酢1カップ、水1カップ、砂糖 大さじ6  
醤油 大さじ2、カレー粉 大さじ1)

#### 作り方

- ①鯖は3枚におろし一口大に切る。醤油、酒を各大さじ1ふる。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③玉ねぎは薄切りに、トマトは1.5cm角に切り②に加える。
- ④①の汁気をふき小麦粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤④が熱いうちに③のつけ汁につけばしばらくおく。

## ありがとうございました。

令和7年1月6日~2月4日

### 法人本部

(寄 附) 五泉町 阪田 宗夫 50,000円

### 高齢者支援センター(中上林)

(寄 贈) 一市民 介護用品