



あやづ 松寿苑

令和7年3月15日発行
第480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

自分の嫌いな「漢字」を覚えて下さい!



養護

*嘘…うそつかれたらあほらしい。聞いただけで嫌い。

*赤…赤い字はなんともなく嫌でさうい。

*苦、痛…苦痛いやです。

*死…なくなることを想像するので嫌いです。

*別…別れはつらいもんだから。

*病…病気というものは、どんなものでも嫌なので。

特養

*不…不幸とか不良とか悪い言葉しかないから。

*災…やっぱ、災害とかかなんでニュースとか見とつても嫌な気持ちになる。

*激…穏やかなのがええなあ。

*短…短期は損気。

*怖…怖いことはいややから。

*戦…戦わんでいいならその方がいい。

ケアハウスマォーターヒルズ松寿

*凶、狂…不幸に繋がる。不幸を連想させる

*災…どこで、いつ起こるかかわからないから。怖い字。

*薔薇、邊(旧字体)…書き難いから。

*飛、費…書き難いし、形もとりにくいから。

第2特養

*憂鬱…憂鬱という字が大嫌い。何度書いても覚えれんし、よう書かん。

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、聞けないようなぶつちやけトークもどうぞ！

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！



フォト&スクラップ

令和7年
3月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (特別養護老人ホーム松寿苑)



ケアハウスのやま

*藤…この漢字をバランスよく書くのが難しい、特に右の部分が。

グループホームのやま

*怖…この字を見るだけで怖くなる。
*恐…恐いことは考えたくない。
*寒…寒いのは嫌や。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*嫌…この漢字が嫌い。
*漢…意味はないけれど嫌い。
*病…34年前に脳梗塞により人生が狂った。
*金…病気の為、働いて稼げなかった為。人の人生を狂わせる。
*奥…奥上林に生まれてずっと書いてきて嫌になった。
*後…後が嫌い。先が好きというわけではないけれど。
*塚、範…画数が多くて嫌い。



— 養 護 —

トビックス

「鬼よりぜんざい」



節分恒例の、豆まきをしました。今年は、ひ弱な鬼一人？という事で、早々に退治されました！ご利用者の皆さんは、鬼退治よりその後の、“ぜんざい”を心待ちにされていたようです。職員が時間をかけて小豆を炊いた、手作りのぜんざいです。

毎年ご利用者に大好評で、普段、甘いものを控えている方も、この日ばかりは「特別」です！お餅をのどに詰めないよう、慎重に食べながらも皆さんあっという間に完食でした。



トビックス

— グループホームたのやま —

「ババ抜き」

いったい
きたり！



— ケアハウスたのやま —

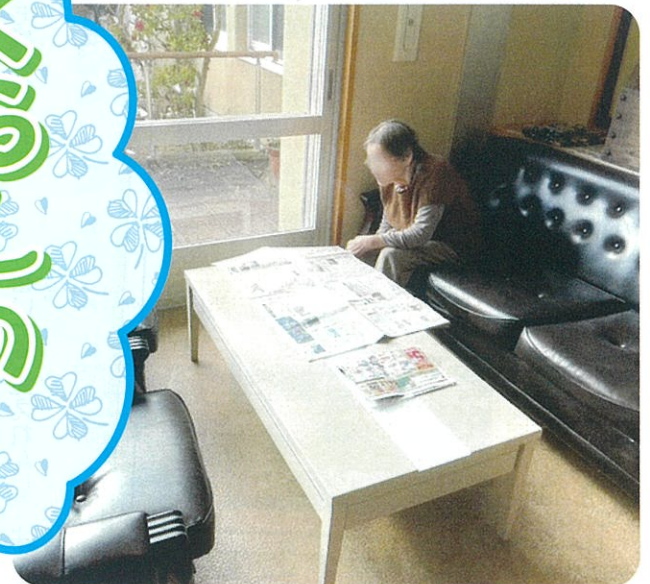
トビックス

「いつもの日課」

ケアハウスたのやまにある共同スペース「ひだまり」。ソファとテーブルがあり午前中はよく日も差し込み、明るくあたたかくのんびりするにはもってこいの場所なのでご利用者のくつろぎスペースになっています。

そんなひだまりで毎朝届く新聞をじっくり読まれるご利用者。「新聞読んどかんと社会の動きが分からんようになる」と。

ケアハウスたのやまの日常の風景です。

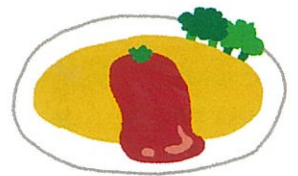


— 特 養 —

トビックス

「希望食」

年4回希望食があります、これまでも何度かお伝えしましたが今回も2月26日に希望食ありました。色々な希望食がある中でなんと8月以来の【ふわふわ卵のオムライス】が、ダントツ1位に輝きました。「卵ってなんか食べたなる」「冷蔵庫に卵いつも入っとる」「卵は食べたなる」といった感想もありました。最近では物価高で色んなものが高くなっていますが希望の物を食べていただき良かったです。見た目もフワッと感が伝わってくるオムライスでした。ケチャップライスと卵の相性最高だと思います。



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3月15日発行

ワンポイント 介護

足のケアをして、 元気に散歩をしませんか？

1日1回、自分の足を見ていますか？
毎日、足のケアをすることで転倒予防にも
つながります。

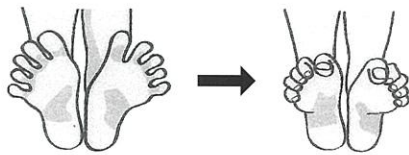


足の指を1本ずつ
マッサージをする

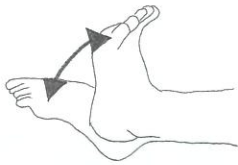


指の間を広げる → 「グーパー体操」

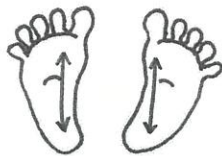
足の指を大きく開いてバーを
次にぐっと閉じてグー



足首をマッサージする



足裏(つちふまず)を
マッサージする



カラオケが新しくなりました!!



デイサービスのおやつ後のレクリエーションで楽しみ
にされているひとつ。カラオケの機械が新しくなりまし
た。

曲目や本人の歌唱映像が増えたのはもちろん、昔話や
折り紙・あやとりのやり方、リズムあそびや童謡に合わ
せて行う歌謡体操にクイズなど様々なコンテンツが増え
ました。

午前中、いつものテレビ体操のあとに体操で使用した
り、カラオケタイムに本人
の歌唱映像ライブを見て
「こんな歌いよっちゃっ
たなあ。」と話も盛り上
がるなど歌う以外にも楽し
んで頂いています。

より一層盛り上がりを見
せるカラオケ。今後も楽し
みな時間になりそうです。



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。

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。

春の全国火災予防



守りたい

未来があるから 火の用心

火災は少しの油断から発生しています

ふるさとの

山を守ろう 火の手から

火の取り扱いには十分注意しましょう

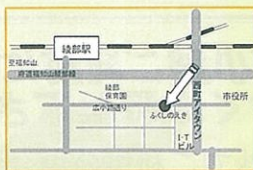
ふくしのえき広小路

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、ご活用ください。



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



ありがとうございました。

令和7年2月5日～3月4日

法人本部

(寄附) 高倉町 四方 康 50,000円
一市民 30,000円

介護予防 co-da 2025.4プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市阿安町大進16
番地

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日							
		1 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)	2 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	3 初心者の方も歓迎 9:30~11:30 こころもあたまも 美しく認知予防！ 健康マージャン 用具名 (塩見 こうへい)	4 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)	5							
6 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)	7 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)	8 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ コンディショ ニング健康 体操 (橋坂 裕子)	9 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (橋坂 裕子)	10 9:30~11:30 もりもり音楽士 の 音楽教室 「野菜を楽し む」歌立編 (塩見 こうへい)	11 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	12							
13	14 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)	15 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)	16 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	17 入門編/ 9:30~11:30 こころもあたまも 美しく認知予防！ 健康マージャン 用具名 (塩見 こうへい)	18 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)	19							
20	21 13:30~15:30 防災講座 (大槻 直史)	22 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)	23 9:30~11:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (橋坂 裕子)	24 9:30~11:30 下手でもいい！ 上手でもいい！ 楽しい！ 絵手紙教室 (塩見 美穂子)	25 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	26 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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							
27	28 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)	29 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)	30 9:30~11:30 ドライブに 行こう！	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600円、退院者も可。 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			<table border="1"> <tr> <td>入居申込書</td> <td>発行</td> </tr> <tr> <td>入居申込書</td> <td>発行</td> </tr> <tr> <td>入居申込書</td> <td>発行</td> </tr> </table> <p>※予定が変更になる場合があります お電話にお問合せ下さい</p>	入居申込書	発行	入居申込書	発行	入居申込書	発行
入居申込書	発行												
入居申込書	発行												
入居申込書	発行												



おすすめ献立



いわしの蒲焼きどんぶり

材料〈4人分〉

いわし 8匹、ネギ 2~3本、小麦粉 適量、
ご飯、サラダ油 大さじ3

A (酒、醤油、みりん、各大さじ3
砂糖 大さじ1、生姜1かけ分)

作り方

- ①いわしは頭と内臓を除いて手開きにし、中骨をとって腹骨をすき取る。両面に薄く小麦粉をまぶす。
- ②①のいわしはフライパンにサラダ油を熱し、いわしの皮目を上にして並べ入れる。フライパンを軽くゆすりながら焼き色をつけ、上下を返して焼く。
- ③②のフライパンの汚れをペーパータオルでふき取り、混ぜ合わせたAをまわしかけて火を弱め、煮汁がからんだら火を止める。
- ④どんぶりにごはんをよそって③のいわしをのせ、小口切りしたねぎをちらす。好みで七味唐辛子や粉山椒をかける。