あやべ松寿苑

令和７年４月15日発行
第４８１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

「最も恐ろしかった火事」について教えて下さい！

養護

＊去年、綾部で火事があって一人亡くなっておられるので、恐ろしいです。
＊小学４年の春の事でした。私の村は小さな村で80軒くらいでした。火事の知らせを聞いた時は、もう、空に煙が広がっていました。親子で見に行くと、煙に巻かれた家が見えました。同級生の一人が家を無くしました。
＊大船渡、岡山、愛媛の山火事は恐ろしいとおもいました。

特養

＊火事ってそうそうおきひんもんやでなぁ。煙草のポイ捨てとかは気をつけてほしいなぁ。
＊昔は、夏になったら拍子木言うの鳴らして周りよったなぁ。今頃は聞かへんなぁ。
＊テレビのニュースでちょっと前までやってたなぁ、山火事の事。あっという間に広がって怖いなぁ。
＊冬に多いような気がする。
＊昔、料理してた時は使った後は元栓直ぐに閉める。
＊火は怖いなぁ、水害も怖いけど。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

＊小さい時で記憶にはないけど、鳥取で大きな火事があった。嫁いだ姉が義兄とこっち（実家）に戻ってきた。火の始末はしなさい！とずっと言われて育った。
＊最近あっちこっちで火事をよく聞く（TVでみる）怖いなぁー。
＊今まで大きな火事にあわずにこれた。よかった。
＊火事になるのが怖いので、火は使わないようにしている。

第７特養

＊春先に山の下草を燃やしているときにボヤを起こしたことがある。

フォト＆スクラップ　令和7年4月　やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム第２松寿苑）

＊畔焼きをしているときに、近くの物置小屋に火が移り火事になりかけた。
＊子供のころ、村で草屋根の家が燃えたときはよく燃えて恐ろしかった。今でもよう覚えとる。火事はみんな無くなるのでかなわんな～。
＊中学校のとき、授業中に学校が丸焼けになった。どのように逃げたか覚えとらんけど、燃えたのだけは今でも忘れとらん。
＊阪神淡路大震災のときは、遠くから見とった。地震が大きかったので、火事より私の所は地震の方が恐ろしかった。
＊子供のとき、隣が風呂場からの火事で丸焼け、幸い雪が降り積もっていたので燃え移らなかったけど、姉は風呂敷包みを背負わされ一緒に逃げた。雪道をどう逃げたかは覚えていない。

グループホームたのやま

＊ニュースでやっとる火事、全部怖いわ。
＊今は火事は少ない方や。昔は怖かった。
＊東日本大震災。

ケアハウスたのやま

＊昔会社で独身者だけが住めるアパートがあり、そこに住んでいた時に目の前で火事があり、目の前まで炎が来ていたことがすごく怖かった思い出があります。
＊火事はあまりみたことがないなぁ。それよりも地震の方が怖いわ。
＊何十年も前、山火事になったのが怖かった。
＊昔の家の造りは簡単やったからすぐ逃げ出せた。そやで火事で人が死んでしまうことは少なかった。
＊日本だけやなくて他の国でも火事…どうなっとるんやろなぁ～。
＊テレビつけたら山火事ばっかり。怖いなぁ。

高齢者支援センター松寿苑デイサービス

＊村用で堤防の草焼きがあり、その時に人が火にまかれて亡くなって怖かった。
＊奥上林の小学校が焼けた。炊事場から火が出た（昔の事）。
＊自宅の近所で家が火事になった。
＊台所の火には気を付けなければならない。
＊コンセント等のタコ足配線に気をつけている。

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！

くらしのひとコマ

トピックス ー特 養ー
「お手玉で玉入れ」

３月３日ひな祭りの日、誕生会もしました。誕生会の日は何かしらのおやつがありますが、その日もおやつが出来上がる20～30分の間お手玉を使って玉入れをしました。大小の輪の中、３～４段重ねた箱の中、９箱束ねた牛乳パックの中等めがけてお手玉を投げ入れます。「入らんかったら悔しいなぁ」「入ったらやっぱり嬉しいわ」と手を叩いて「やったー」と皆で喜びの声を上げ、自然に笑顔も観られ楽しめたと思います。

トピックス ーケアハウスウォーターヒルズ松寿ー
「梅林公園ドライブ」

昨年は行くのが遅れたので、「今年は満開が見たい」との声もあり、天気の良い日をみて行くことにしました。

公園を散策して帰苑、「誘ってもらってよかった」「とてもキレイに咲いていて、あんなにキレイとは知らなかった！」など、とても喜んで話をしてくれました。

トピックス ーケアハウスたのやまー
「嬉しい電話」

ある日ご利用者の息子さんから電話がありました。お部屋から電話のある事務所までは少し距離があったので車椅子で来て頂き話をされました。電話終了後、「こないだお母ちゃんの誕生日やったからいうてかけてくれたんや」と笑顔で教えてくださいました。

年を重ねても誕生日を祝ってもらえることは嬉しいことですね。

トピックス ーグループホームたのやまー
「桜」

４月は桜の季節です。ご利用者のご家族からいただいた桜の花を見て、「きれいやな。心まで良い気持ちになるわ」と喜ばれていました。

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７年４月15日発行

ワンポイント介護

寒暖差疲労について

４月は新しい年度の開始に伴って、進学や就職、職場の異動に伴う引っ越し等があり環境が大きく変わられる方もあるかと思います。また日中の寒暖差も大きく、いろんな意味で身体の不調が現れる時期です。

「寒暖差疲労」とは

季節の変わり目や急激な温度変化によって自律神経が乱れ、心身に疲労感が生じる状態です。これは「気象病」の一つで、特に温度差が７℃以上を目安に不調が現れやすい傾向があります。

体の不調…全身の倦怠感・疲労感・肩こり・頭痛・耳鳴りめまい・手足の冷え・便秘や下痢・不眠

心の不調…体の不調に加えて、イライラや不安感・ストレスの増加による精神的な不調

寒暖差疲労の対策

①室内と室外の温度差を少なくする
②体を寒暖差に慣らす
③適度な運動
④体を温める食材を摂ったり、食生活を整える
⑤入浴して体を温める
⑥早寝・早起き等規則正しい生活を心がける

まだまだ寒暖差の大きい日もありますが、体調を整えて春を満喫しましょう!!

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。

自慢のエコパズル

今年の冬は例年より長く、ようやく春が来たと思ったら又、冬に逆戻りと三寒四温を繰り返していましたね。デイサービスでは空き時間に数種類のパズルや貼り絵、折り紙などに取り組まれています。ペットボトルのキャップを有効利用したものや不要になったポスターをパズルに作り直したりとエコ作品が多数あります。簡単な物から難しい物までいろいろな段階に合わせて製作しています。

皆さん頑張って取り組まれています。皆さんに楽しんでいただけるように考えていきますので新年度も綾部デイサービスセンターをよろしくお願いいたします。

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
(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。

ホームページ
アドレス
https://ayabe-shojuen.com

あやべ松寿苑

令和７年４月15日発行
第４８１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

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)

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３月１日～３月31日

法人本部

（寄　附）	八代町	北野　慶一	50,000円
	松寿苑家族会		200,000円
（寄　贈）	モラロジー事務所女性クラブ		フェイスタオル50枚
	一市民		尿取りパット９袋
	田野町	西野　俊之	キャベツ12.5kg

高齢者支援センター（中上林）

（寄　贈）	一市民	食器・日用品

介護予防 co-da 2025,5プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大道１６番地

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、送迎もします、
お電話でご予約下さい♪
カフェも併設しているので
ランチもご用意できます
お待ちしております♪
☎0773-44-8007

※予定が変更になる場合があります
お気軽にお問合せ下さい

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ＼初心者の方も歓迎／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da流9：30～ 健康マージャン 定員8名 （塩見　こうへい）	2 ＼NEW／ 13:30～15:30 いきいき体操 （河北　栄哲）	3
4	5 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）	6 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）	7 9:30～11:30 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	8 9:30～11:30 もり管理栄養士の栄養教室「野菜を楽しむ」献立編 （盛　香枝）	9 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
11	12 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）	13 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）	14 9:30～11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （猪股 裕子）	15 ＼入門編／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da流♪ 健康マージャン （初心者の方向け） 定員8名 （塩見　こうへい）	16 13:30～15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	17
18	19 ＼初心者の方も歓迎／ 9：30～11：30 こころもあたまも楽しく認知症予防！ co-da流9：30～ 健康マージャン 定員8名 （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	20 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）	21 9:30～11:30 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	22 9:30～11:30 下手でいい！下手がいい！楽しい！ 絵手紙教室 （塩尻　美都子）	23 13:30～15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	24 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00 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
25	26 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）	27 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）	28 9:30～11:30 心も体もスッキリ！スローエアロビック！ （猪股 裕子）	29 9:30～11:30 防災講座 （大槻　直史）	30 ＼NEW／ 13:30～15:30 いきいき体操 （河北　栄哲）	31

おすすめ献立

かんたんビビンバ

材料〈４人分〉

牛肉切り落とし 200g、人参 1/2本、もやし 100g、白菜のキムチ 80g、菊菜 1/2束、万能ネギ 少々

A（醤油 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ1、ごま油 小さじ1、おろしにんにく 少々、白ごま 大さじ1/2）

B…ごま油 小さじ2、塩 小さじ1/2

作り方
①牛肉は細切りにし、Aをもみ込む。10分程おき、熱したフライパンで炒める。
②人参はせん切りにし、もやしはひげ根を取り、茹でてザルにあけ、Bで和える。
③万能ネギは小口切りにし、菊菜はキレイに洗って葉先だけを２cmの長さに切る。白菜のキムチはざく切りにする。
④器にご飯を盛り、万能ネギを散らして①②を盛り、菊菜を散らし、熱したごま油をかける。
※好みでコチュジャンをかける。