あやべ松寿苑

令和７年５月15日発行
第４８２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

子どもの頃に楽しかった遊びを教えて下さい！

養護

＊今のようにゲームなんかは無かったので、自分で、凧を作って揚げたり、ソリを作って滑ったりしていた。けっこうおもしろかった。
＊ままごとやったなぁ。お母さんごっこして遊んだのが楽しかった。
＊かくれんぼ、おじゃみ、だるまさんが転んだ、チャンバラごっこ。楽しかったし、懐かしい思い出ばかり。
＊実の成る高い木に登って、美味しい実を取って食べた。一度落ちたことがある。
＊お医者さんごっこをして遊びよった。

特養

＊北海道にいたから、雪だるまを作ったり、そりに乗ったり、かまくらを作ったりしよった。竹でそりを作って犬に引っ張ってもらった。北海道の犬は言うこと聞くから。
＊石を順番に投げて、「けんけんぱ」で飛びよった。大縄跳び、かくれんぼ、綱引き、おじゃみ、ドッジボール、あやとりもしよった。家の横が斜めになっとったで、そこに雪が積もったらそりをしよった。
＊石けりやなわとびをしよった。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

＊缶けり
＊おじゃみ
＊こままわし
＊なわとび
＊けんぱ
＊かくれんぼ
＊あやとり
＊ままごと
＊めんこ
＊魚釣り
＊昔は仲良い男女で外で遊んだ。
＊自分で梅干し入れて弁当作って、山登りした。
＊５才頃、楽しい遊びがいっぱいあった。
＊こどもの日、おゆうぎをした。
＊公会堂で楽しく遊んだ。

第７特養

＊鬼ごっこ
＊三輪車
＊魚とり
＊輪回し
＊おさくら（おじゃみ、お手玉）
＊石けり、缶けり
＊けんけんぱ
＊かくれんぼ（他の家の小屋に隠れよったけど何も言われんかった。）
＊おはじき（なかなか買ってもらえんかった。それだけに大事にっこうてたなぁ。）
＊なわとび（男の子も一緒にしよったで楽しかった。日が暮れるまでよう遊んだ。）
＊小石を広い集めて唄を歌いながらよう取りよった。たくさん手元に取れたら勝ちやったなぁ。終いはまた、次遊ばんなんで砂を被せて置きよった。
＊お正月には男の子はコマ、女の子はマリを買ってもらった。一個のマリを姉妹で使った。空気が抜けてきたら火にあぶってもらって、またつきよった。
＊ゴム飛び（ゴム輪もなかなか買ってもらえんかった。拾い集めてしよった事もあった。）

グループホームたのやま

＊球で回して跳んだり股に通して遊んだ。
＊陣取りゲーム
＊かくれんぼ
＊なわとび
＊ドッジボールで遊んだ。

ケアハウスたのやま

＊鬼ごっことか、かくれんぼして外を走り回った。
＊はないちもんめもようしたな～。
＊竹でソリを作って雪山から滑るんが楽しかった。
＊お手玉はみんなやりよった。中に小さい小豆を入れてかわいい布で手作りした。
＊なわとびとかくれんぼをよくやった。
＊山へヤマユリを採りに行ったりした。
＊地面に〇を書いて、ケンケンパッと言いながら楽しく遊んだ。
＊川へ魚釣りによく行ったが、私はバケツ持ちが多かった。
＊大縄跳びを20～30人くらいでやった。
＊麦わら帽子を被って池に泳ぎに行きよった。底の方に粘土があるでそれで遊んどったわ。
＊チャンバラごっこ。学校から帰って集合して遊んだ。10人ほどで宿題もせんとやったなぁ。

（裏面へ続く）

フォト＆スクラップ　令和7年5月　やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（グループホームたのやま）

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！

―1面の続き―

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

＊かくれんぼ
＊鬼ごっこ
＊竹馬
＊みかんの木箱や竹で作ったそり
＊しゅろのビロビロで作ったチャンバラの剣
＊お手玉
＊カルタ取り（正月）
＊戦争ごっこ（戦時中だった為）
＊トランプ
＊なわとび、大跳び
＊山で食べ物探し
＊山梨、山いちご、毒のないものは何でも食べた。
＊山へ行って遊んだ。

トピックス

― ケアハウスたのやま ―

「お花見ドライブ」

先日ご利用者と花見ドライブに行ってきました。ドライブができるだけで楽しいと皆さんとても満足そうな様子。一面に広がる菜の花畑を目の前にして「わぁ～きれい！」と思わず声を上げて喜ばれていました。これから色んな花が咲きだすのでまた一緒に見に行きたいと思います。

トピックス

― ケアハウスウォーターヒルズ松寿 ―

「お花見」

予定していた日が、天気が悪くなりそうなのでお花が見頃を迎えてることもあり、急ぎ計画し急なお花見（４階廊下にて）になったが、天気も良く「今日が一番いい日や！」と言われ、スマホで写真を撮られる姿も見られた。

「こんなところから見れるなんて…」「今、タヌキがいた!!」など、利用者同士の会話が盛り上がり、たくさんの人が来られ、ゆっくり過ごされていた。

トピックス

― グループホームたのやま ―

「午後のひと時」

午後から裏の畑に八重桜を観に出かけました。

「まぁきれい」と、とても喜ばれ、他にも咲いていた花を観ては「こんな所にもきれいに咲いているわ」と良い表情で穏やかに話され、楽しそうに歌も歌われ、良いひと時を過ごされました。

トピックス

― 養 護 ―

「野菜を作ろう」

ご利用者の有志で、野菜を作ろうと、畑を区割りして、それぞれに草取りをし、肥料を施し、鍬を入れておられます。

何が出来るか、大きく育つか楽しみにして、毎日精を出しておられます。

トピックス

― 特 養 ―

「鯉のぼり」

５月３日に鯉のぼりを作りました。一生懸命作って下さったので、嬉しい限りです。可愛い鯉のぼりをしばらく中で飾って、皆さんに楽しんでいただく予定です。

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５月15日発行

ワンポイント介護

熱中症への注意

夏本番を前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する時期です。高い湿度により汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。さらに、まだまだ体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分な為、熱中症への注意が必要となります。

そこで今回は、気づきにくい熱中症の初期症状と、対応方法についてお伝えします。熱中症の初期症状としては『めまい』『立ちくらみ』『汗がとまらない』『こむら返り』『手足のしびれ』などがあります。こんな症状が少しでも身体に現れた場合は、我慢せずに横になり、体を冷やし体温を下げましょう。

冷たいタオルや保冷剤などで、わきの下や太ももの付け根を冷やすと、効果的に体温を下げることができます。

大量に汗をかいたときは、塩分を含んだ飲み物で、しっかり水分補給をしてください。

太陽が出ていなくても、熱中症になる危険があるため注意が必要です。熱中症に気をつけて、暑い夏を乗り越えましょう。

認知症あんしんサポート相談窓口

お気軽にご相談ください！
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。

お花見週間

新年度に入りデイサービスの最初の行事として、毎年恒例の「お花見週間」を催しました。昼食時には主食が桜寿司となり、色鮮やかなピンク色のお寿司を召し上がっていただきました。ご利用者からは「ま一綺麗！おいしそう！」、「家ではこんなこととてもできないねー」、「準備するのが大変だろうし、嬉しいわー」といったような喜びの声が聞こえていました。

中庭の桜もお花見週間に合わせたように見ごろを迎え、尚一層の華やかさに満ち溢れていました。「今週は天気も良さそうだし、しばらくは綺麗な桜が見れそうですね」、「桜を見るたびに入学式を思い出すわ」、また遠くの山の白い花を見て、「あれは何の花でしょうかね、桜でもなさそうだし」と思い思いに景色を楽しんでおられました。

またレクの時間には桜に因んだゲームとして、「花咲かゲーム」をしていただきました。桜の木に見立てた物をフロアに置き、それに向かって花びらを投げていただくという事ですが、狙った所へなかなか行かなかったり、飛びすぎたりといった事もありましたが、笑顔いっぱいで楽しんでいただけました。これからも四季折々の楽しみ方を提供していこうと思います。

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。

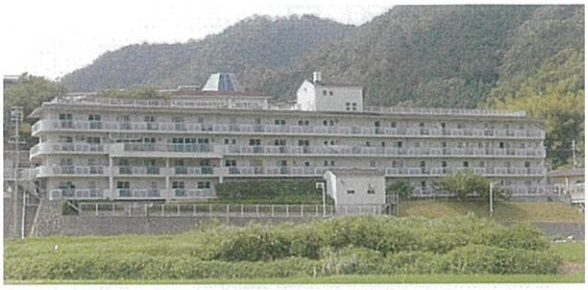
第２松寿苑
43－1123
綾部市老人介護支援センター
42－0130
(0120-50-1698)

◎「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５月15日発行
第４８２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。

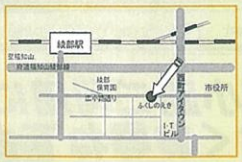
遠慮なくご相談、見学においでください。(電話も可)

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４月１日～４月30日

高齢者支援センター（中上林）
（奉 仕）今井　　朗読

介護予防 co-da 2025,6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
☎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	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） 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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	5 ＼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）	6 ＼NEW／ 13:30~15:30 いきいき体操 （河北 大巳）	7
8	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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	11 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）	12 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）	13 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	14
15	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） 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	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 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	19 ＼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）	20 ＼NEW／ 13:30~15:30 いきいき体操 （河北 大巳）	21
22	23 ＼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 健康マージャン 定員8名 （塩見 こうへい）	24 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）	25 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）	26 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）	27 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	28 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
29	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）					

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

おすすめ献立

小松菜と豚バラの卵炒め

材料（４人分）

小松菜２束(400g)、豚バラ肉(薄切り)300g、
(しょう油、酒 各小さじ１、片栗粉 小さじ１)
溶き卵４個分、にんにく２かけ、油
A（しょう油 大さじ２、酒 大さじ１、砂糖 小さじ２）

作り方

①小松菜は根元を少々落として十文字に切り込みを入れ、冷水につけて洗い、４～５cm長さに切る。にんにくは、たたきつぶす。豚肉は５～６cm長さに切り、しょう油、酒をからめる。
②フライパンに油大さじ２を熱し、卵を入れてヘラで大きく混ぜ、半熟状になったら、いったん取り出す。
③続けてフライパンに、油大さじ１を熱し、小松菜を色鮮やかに炒めて、いったん取り出す。
油大さじ１を足して、にんにくを炒め、香りが立ったら豚肉に片栗粉をまぶして炒める。
④小松菜を戻し入れて、合わせ調味料Ａを加えさっと炒める。
卵を戻し入れて、手早く炒め合わせる。