



あやぶ松寿苑

令和7年7月15日発行
第484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

ご挨拶

社会福祉法人 松寿苑

理事長 石角 誠

梅雨明けの暑さはまたひとしおに感じられる季節となってまいりました。地域の皆様方には、ますますご健勝にてお過ごしのこととお慶び申し上げます。

日頃は、松寿苑に對しまして何かとお世話になり厚くお礼申し上げます。今般、鹿子木理事長の後任として、その重責を担うことになりました。私は、もとより浅学非才、微力ではあります。松寿苑の歴史と実績をしっかりと継承しながら、本法人の使命達成のため挺身努力いたす覚悟でございます。なにとぞ格別のご指導・鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、少子高齢化の時代を迎えて久しい今日ではありますが、依然として高齢者の福祉を取り巻く環境は厳しいものがございます。松寿苑といたしましても介護保険制度をはじめとする諸制度のもと、ご利用者様はもとより、ご家族の皆様様に安心して託していただける体制づくりに取り組んでまいりました。経営基盤の強化、地域との連携と信頼関係の構築、サービスの質の向上、人材の育成などに引き続き取り組んでまいります。

厳しい環境の中ではありますが、関係者の皆様と連携を取りながら、役員一丸となって、知恵と工夫を凝らして、松寿苑発展のため全力を上げて推進してまいりますので、引き続き、皆様方のご支援ご協力をお願い申し上げます。

養護



*私が中学校に入った頃には、食料のことはとても困っていたのだと思います。アルミの弁当箱に、梅干しだけが一つ入っているだけの弁当でした。最初の時は、弟と「日の丸弁当」と喜んでいましたが、毎日毎日嫌になって、親に叱られたことを憶えています。両親も苦しんでいたのだと思うと、恥ずかしかったの思い出します。

*私は四人兄弟で、父が身体の弱い人で、私が小学校3年生の時に亡くなり、その後、母が四人の子どもの育ててくれました。田舎だったから、野菜は作ってくれていた。母が梅干しを作っていました。赤い紫蘇の葉をきざんで、ご飯に混ぜて「赤飯」と言っていて、喜んで食べた思い出もあります。私も、60歳を過ぎてから、梅干しを作るようになりました。今では、懐かしい思い出ばかりです。

*小さい頃からすっぱいものが苦手でしたが、おばあちゃんが梅干しを作っていたのは記憶に残っています。日の丸弁当なんて言っていました。私はどちらかというと、梅酒の方が好きでした。母親が毎年作っていました。少し甘めの梅酒が好きでした。

特養

*家に木があつて、季節になったらほりよつた。小梅やではるんが楽しみやつた。梅干しはしてへん。
*今頃食べよつた。美味しいかは人それぞれで分かれへん。

*朝ご飯とか昼と夜でもご飯にのせて梅干しを食べた。
*梅干しは辛いで食べへん。和歌山の南高梅は食べる。甘ないけど、やらかいで食べやすい。

ケアハウスウオーターヒルズ松寿

*梅干しはよく自分で作っていました。街に住んでいたから、近所の八百屋で梅を買ってきて漬けていた。カビが生えたりしてうまくできない年もあつて、梅干し作りは大変でした。美味しい梅干しに感謝して食べています。

*昔はほとんどの家で梅干しを作っていた。畑には必ず赤紫蘇が生えていた。

*山に十数本の梅の木が植えてあつて、子供の頃は実がなるとわらわで編んだ「ふご」を持たされて梅ほりに行った。帰りはたくさん梅の実を背負って家まで歩いて帰ったが、重たく、子供にはけっこう重労働で、梅ほりは嫌だった。

*一年分を自宅で漬けていた。梅干しは小梅を使つて、家で植えている梅だけでは足りないの店で買って漬けていた。梅干しは小梅が好きです。ちなみに、大きい梅は梅酒作りに使っていた。

*以前は家で一年分を作っていた。日持ちさせるのに、今と違って辛い梅干しを漬

けていた。おにぎりに入れて食べるのが特に美味しかった。市販の梅干しは塩分が控えめで甘かつたりするが、たまに昔ながらの辛い梅干しが食べなくなる。
*梅干しではないが、梅酒は毎年作つて楽しんでた。

第2特養

*お母さんが漬けた梅干しが
お弁当に入っていた。

*梅干しを毎年漬けていたが、梅の木が枯れてしまひ困った。

*塩が吹くしよっぱい梅干しが好きだった。

*家に梅の木があつたので毎年漬けた。

*大きな壺に一杯漬けた。梅も家の畑に植えてあつたので買ったことはない。

*三日三晩干しよつた。実離れが良くなり、色もきれいにきよつた。お祖母ちゃんが上手に漬けてくれよつちやつた。

*毎日の弁当に持っていた。アルミの弁当箱の蓋に穴が開きよつた。
*昔、小梅はなかつたように思う。大梅ばかりだった。

*梅干しのおにぎりが一番おいしかった。
*風邪をひいて熱があるときは、粥と梅干しが一番美味しかった。

(裏面へ続く)

フォト&スクラップ

令和7年
7月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (観護老人ホーム松寿苑)



*昔はみな、日の丸弁当だった。大きな弁当箱にご飯をいっぱい詰めても梅干しは一個だった。
*梅干しよりしょうがが好きや。
*梅干しはお母さんがつけていたのを勝手に食べていた。
*梅干しの種を毎回噛んで中身を食べてしまったなあー。
*梅干しはすっぱいであんまり好きではなかった。

ケアハウスのたま

*私は嫌いだけど孫が干してある梅干をとって「おいしい、おいしい」と言ってよく食べていたのをよく覚えている。
*遠足に梅干しを持って行って、お昼休みになったらみんなで食べたのが美味しかった。
*口の中がさっぱりするので好き。
*梅干し作ってたなあ。お弁当に必ず入れてました。
*梅干しは家で作りよった。8%の塩分にしたらカビが生えるで20%にしたらよいけど辛くなるでな。焼酎入れたらよいんや。懐かしいけどもつらんようになったなあ。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*綾部市の梅干し園から梅の木を6本譲ってもらって、家の近くで育てている。
*家族が多かったので毎年梅干しを作っていた。(10人程)
*昔の梅干しは、紫蘇をたくさん入れて今よりも赤かった。
*奥さんが今年も1箱作っている。
*塩漬けた梅を乾燥させる作業を一緒によくしていた。
*毎年『土用干し』をしていた。
*日の丸弁当を知らず、見てびっくりした。(幼少期)
*日の丸弁当の日があつて、体育館に集まって食べた。(戦時中)
*梅干しの塩漬で、弁当に穴があいた。
*おにぎりをする時、梅干しを潰して入れる。
*若い時に、梅と紫蘇で作っていた。
*今と違って、弁当箱が深かった。

— グループホームたのやま — トビックス 「すもも」

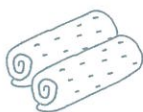
以前入所されていたご利用者のご家族が、家で採れたたくさんのすももを届けて下さりました。さっそく皆でいただくと、「まあ～ようけあるなあ!」「甘いなあ、美味しい!」と、とても喜ばれていました。たくさんあったのですももジャムを作り、アイスクリームにかけてみるとそちらも好評でした。暑い夏も美味しいものを食べながら楽しんで乗り切りたいと思います。



— ケアハウスのたま —

トビックス 「おしぼりに込められたやさしさ」

洗濯して乾いたおしぼりを一枚ずつ丁寧に畳んでくださるご利用者。職員がお願いするといつも快く引き受けてくださいます。畳むだけでなく洗濯したおしぼりを干す作業までお手伝いくださり、今ではすっかり毎日の習慣に。「きれいに畳めんでごめんよ」と控えめに渡してくださるその姿に、職員はいつも感謝の気持ちでいっぱいです。



— 特 養 —

トビックス 「七夕飾り」

笹を取りに行き、短冊や鶴、わっかななどの七夕飾りを作っていただきました。一生懸命作って下さり、とても良いものが出来上がりました。



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7月15日発行

ワンポイント 介護

クーラーの適切な使い方

例年より、早い梅雨明けで、猛暑が続いています。体が暑さに慣れていない時期、適切に冷房を活用できていますか？

高齢の方は、暑くても暑さをあまり感じない方も多く、周りにいる方が気を付けてあげることが大切です。

使用についてのポイント

- ①クーラーの設定温度の確認。
- ②リモコンの電池切れになっていないか、冷気が出るか確認をしましょう。
- ③冷暖房のスイッチに目印をつけて、スイッチを押す所が分かるようにしましょう。
- ④クーラーのフィルターの掃除。
- ⑤扇風機と併用して、風が循環するようにする。
- ⑥小まめな水分補給と適度に塩分も取れるようにしましょう。
- ⑦電話等で、周りにいる方が、室内環境の様子を確認して、適切に冷房が使える様に声を掛けてあげてください。



折り紙と七夕



今、デイサービスでは折り紙が大流行中です。鶴ややっこさん、かぶなどメジャーなものから金魚や星などハサミを使うものまで様々な作品が出来上がっています。「昔、色々折ったけど忘れよるわ。」「折り紙、使わんのあったて持って来てみたわ。」と大にぎわい。中には「教えたげよ。」と職員に教えて下さる方までおられます。

皆さんで試行錯誤し、今年の七夕かざりものにぎやかな作品に仕上がりましたよ。家族の健康や幸せを願うものから新しい出会いを求めるものまでステキな願いがたくさんで、見ていてワクワクします。みなさんの願いが叶いますように。



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

にしゃた松寿苑
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。

ホームページ
アドレス

<https://ayabe-shojuen.com>

あやべ松寿苑

令和7年7月15日発行
第484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。

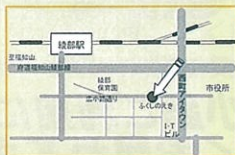
遠慮なくご相談、見学においでください。(電話も可)

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、ご利用ください。



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6月1日～6月30日

法人本部

(寄 附)	里町	大道 弘博	20,000円
	田野町	鹿子木 旦夫	100,000円
	安場町	梅原 朝子	10,000円

高齢者支援センター (中上林)

(奉 仕)	今井	朗読
	一市民	マリーゴールド植え

介護予防 **co-da** 2025.8 プログラム

にじやた松寿苑
京都府綾部市田野町田野山2番地163
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 NEW / 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	2 NEW / 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	4 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	5 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)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 初心者の方も歓迎 9:30~11:30 こころあたまも 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)	7 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣! (こばやしひろこ)
8 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 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 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イスタ体操 (こばやしひろこ)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イスタ体操 (こばやしひろこ)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イスタ体操 (こばやしひろこ)	14 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と! 予防と! イスタ体操 (こばやしひろこ)
15 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	21 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)
22 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)
29 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (塩見 こうへい)				



おすすめ献立



香味寿司

材料 (4人分)

米 2合、シソの葉 6枚、甘酢漬生姜 40g、
みょうが 40g、卵 2個、いり白ごま 大さじ 1
A (酢 60cc、砂糖 30g、塩 4g)

作り方

- ①生姜、しその葉は千切りに、みょうがは薄く切り、合わせておく。
- ②卵は薄焼きにして細く切る。(錦糸玉子)
- ③炊きあがったご飯にAを入れてさっくりと混ぜ、①とごまを加えて混ぜる。
- ④器に盛り、②をちらす。
※イクラやサケフレークを散らしても良い。
ウナギのかば焼きを刻んでのせると栄養も美味しさも倍增。