



あやべ松寿苑

令和7年8月15日発行

第485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

**終戦から80年、
伝えたいことは！**



養護

*小学2年生の時、学校のそばの道路を大勢の兵隊さんが通られたのを見ました。終戦の前ぐらいの時だったと思います。本当に皆がびびくりしたものです。

*言葉で言う80年。食べ物がなかってひもじい思いを子どもたちにさせて大変な時代でした。

*私はお母さんの母乳を飲んでいたので、一年後、弟が生まれて、私のぶんが足りなくて近所のおばさんの母乳を飲ませてもらっていたそうです。ガリガリにやせていて、この子は生きられるのかなと心配ばかりしてもらっていたそうです。お父さんが若い頃に亡くなり、今ではお母さんに感謝しています。

特養

*子どもの頃は自分の人生で一番楽しかった。昔はすごく楽しかったけど、今思うと何かに

もう年やで自然に忘れてパツと出てこなくなった。それが今さみしいな。豚とか牛とか鳥とか飼ってたもんだから、鳥が散歩連れて行って連れてったり。意外と昔は楽しかったでな。豚でも鳥でも料理せえ言われたら殺したりするでな。今はそれを食べたいなと思ってもなかなかできないし。

*幼稚園の時に戦争が始まっと思ってまだ終わってらんかった。幼稚園の時に飛行機が飛んできて先生と一緒にすぐ防空壕に入ってたや。

*原爆が落ちる前まで広島に住んどった。父親が今綾部に帰らんと帰る時がない言うけど、母親は良いとこやでまだおりたい言うんだけど、皆で綾部に帰った。そのあとに原爆が落ちて、命拾った。あとで兄弟が見に行ったら、借家が全部燃えとった。男連中が広島へ行ったら、家がみな燃えてハエがたかっつた。皆原爆で火傷して、熱い熱い言うて川へ飛び込んだいうて聞いた。綾部へ帰ってから小学1、2年の頃に空襲があったて、防空頭巾被って、自分とこの蔵に

フォト&スクラップ

令和7年
8月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (ケアハウスウォーターヒルズ松寿)



第2特集

*絶対に戦争は二度としてはならない。

*命がなくなり物もなくなるだけ。何も良いことはない。

*嫌な思いが残るだけ。戦争しても何一つ良かったことはない。

*戦争はするものではない。話し合いすることが大事。

*若い人の命が取られることは親にとったら

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*平和な時間が長くなってきた。二度と戦争はしたくない。どの世界も平和でいてほしい。

*絶対アカン。

*経験した人の話をもっときちんと聞いこうべき。

*どっちもいいことない。

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！
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！



ケアハウスたのやま

*皇室がずっとこのまま今後も続いていくってほしい。

*世界中が平和になってほしい。

*戦争みたいなあんな苦しい事はもうみんな忘れてほしい。

*みんな死に物狂いで生活ずっと続けとった。

*もう戦争なんかやったらあかん。

*宮津では上空を飛行機が飛んできて怖かった。爆弾は落とされんよかったです。

*二度と戦争のない世の中になってほしい。

*幼かったから戦争のことにはつきりと覚えていないが、戦争なんてないほうがいい。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*食糧事情が悪かった。

トビックス

ー ケアハウスたのやま ー

「今年もひまわりプロジェクト」



今年も綾部高校由良川キャンパスの生徒さんからひまわりの苗をいただきました。「福島ひまわり里親プロジェクト」の一環として数年前から苗をいただき、育てて咲いた花から採れた種を福島へ送っています。

今年もご利用者に手伝っていただき10本ほどの苗と一緒に植えました。「今年は暑いから元気に育つかしら？」と心配されるご利用者もいらっしゃいましたが、暑さに負けず、元気に育ってくれることを願っています。



トビックス

ー 養 護 ー 「夏野菜」

養護老人ホームでは、春から始まった夏野菜栽培の収穫がピークを迎えています。4月に野菜栽培を希望する方を募ったところ、4名の方の希望がありました。今年のご利用者それぞれ個人専用の畑区画を設定し、作りたい品種は自由に決め、必要な作業もご利用者に任せて、収穫できた野菜も、ご自身で自由にしてもらいました。



定番のトマトやきゅうり、ナス、ピーマン、スイカなどが人気で、水やりや草ひきは個人で取り組み、支柱立てやきゅうりネットの取付けは、ご利用者同士で協力して行いました。

収穫した野菜を他のご利用者におすそ分けされたり、家族に宅急便で送ったり、松寿苑に寄付をしてくださる方もおられます。

熱中症には十分気を付けていただき、今後も野菜作りに取り組んでいただければと思っております。



トビックス

ー ケアハウスウォーターヒルズ松寿 ー

「壁紙づくり」



7月に2回に分けてやすらぎ通りの壁紙づくりを行いました。

今回は花火です。それぞれ好きな色を塗ってもらいました。「手が疲れてきたなあ」「その色良いなあ」と話をしながら1回目が終わりました。2回目は塗った花火を切り取り、紙に張り付ける作業です。「こっち終わったでそっちもらうわ」「この色

(模様)どうしょ？」と花火の柄について、あーでもないこーでもないと言いながら貼り付けていきました。大きな音が聞こえてきそうな夜空に輝く大輪の花火が出来上がりました。



トビックス

ー 特 養 ー

「風鈴づくり」



ご利用者と一緒にペットボトルで風鈴づくりをしました。試行錯誤しながらでしたが、かわいいものができて皆さん満足そうでした。



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8月15日発行

ワンポイント 介護

夏を乗りきる暮らしの工夫

今年の夏は、特に猛暑が続いています。夏を健康に過ごすためには意識的に行動することが大切です。日々の衣食住を整え、工夫して暑さを乗りきりましょう。

衣 機能性の高い衣類や便利グッズで体温をコントロールしましょう！

- ・涼しい服装をする
通気性が良く、吸汗・速乾・冷感の衣服を着る
- ・日差しを避ける
外出時は日傘・帽子・日よけカバーなどを活用
- ・体を冷やす
ネッククーラー・保冷剤・うちわ・扇子などを活用

食 汗で失われがちな水分やミネラルを補給して、免疫力をアップしましょう！

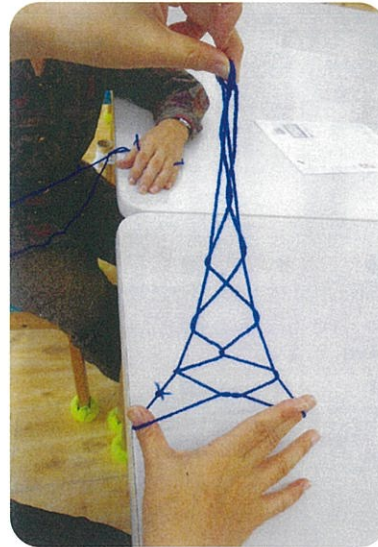
- ・定期的に水分を補給する
1日あたり1.2リットル(コップ6杯)を目安に
- ・汗をかいたら塩分を補給する※
※食事や水分・塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください

住 室温と湿度をコントロールし、体への負担を減らしましょう！

- ・温度と湿度を測る
温度28度以下、湿度50%から60%を目安に
- ・直射日光を遮る
すだれやカーテンを活用
- ・室内を涼しく保つ
エアコンや扇風機などを活用
- ・暑いときは無理をしない
庭仕事や外出など暑さのピークを避ける



あやとり



7月に流行っていたことを紹介します。昼食後からレクリエーションが始まるまでの時間に「あやとり」を楽しまれています。

「ようしよったなあ、昔はすいすいできたのになあ…」「懐しいわ」と会話が弾みます。1人でホウキや東京タワーを作られたり、2人あやとりで「どうやった?」「どこ取るんやったかい

なあ。」と周りのご利用者も、あやとりの輪の中に入ってください。スタッフも子どもの頃をしていたのを思い出し、懐しくご利用者と一緒に楽しめます。

最近では、あやとりをして遊ぶ子どもも少なくなったようです。スマホやゲームがなくても毛糸だけを使って遊べるあやとり。手を動かしていると、やり方を思い出されたり、教え合ったりしながら手や頭の体操にもなり、楽しいひと時を過ごされています。



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。

介護予防 co-da 2025,9プログラム							にじや松寿苑 京都府綾部市岡安町大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 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	2 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)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	4 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (植股 裕子)	5 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく活動！ co-da道9:30~ 健康マージャン (河北 大智) 塩見 幸恵 (塩見 こうへい)	6 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)		
7 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	8 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)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (植股 裕子)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 より管理栄養士の 栄養教室 野菜を楽しく 美味しく活動！ co-da道9:30~ 健康マージャン (河北 大智) 塩見 幸恵 (塩見 こうへい)	12 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
14 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ 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 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (植股 裕子)	18 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 こころもからだも 楽しく活動！ co-da道9:30~ 健康マージャン (河北 大智) 塩見 幸恵 (塩見 こうへい)	19 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
21 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	22 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)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (植股 裕子)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 より管理栄養士の 栄養教室 野菜を楽しく 美味しく活動！ co-da道9:30~ 健康マージャン (河北 大智) 塩見 幸恵 (塩見 こうへい)	26 NEW / 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	
28 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ 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 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	にじや松寿苑です！ 65才以上の方、参加いただけます！ 参加費、一様は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 ランチもご利用できます お待ちしております！ ☎0773-44-8007				

フォト&スクラップ No.1528
レストラン部 梅干し作り
(土用干し)
令和7年7月28日(月)～ 第2松寿苑多目的ホールおしず玄関横



約70kgの綾部の梅を土用干ししています。

このページは、スタッフ間で持ち回り、サービスの向上の一助になることを目的に作成しているものです。

おすすめ献立



鶏ひき肉ととうもろこしの寄せ焼き

材料(4人分)

とうもろこし 1本、鶏ひき肉 300g、
小麦粉 大さじ1、酒 大さじ2

A(ポン酢 大さじ3
マヨネーズ 大さじ1)

作り方

- ①とうもろこしは包丁で実をこそげとり、耐熱容器にに入れてふんわりとラップをかける。レンジで1分15秒加熱して冷ます。
- ②ボウルに①と小麦粉を入れて混ぜ、鶏ひき肉、酒を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②を8等分にしてスプーンなどで形を整えながら落とし入れる。2～3分焼き、フタをして弱火で1～2分蒸し焼きにする。器に盛り、たれの材料を混ぜて添える。

ありがとうございました。

令和7年7月1日～7月31日

法人本部

(寄 附) 一市民	100,000円
一市民	30,000円
(寄 贈) 一市民	味噌 2 kg

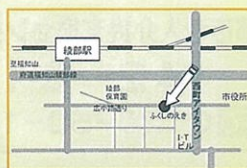
高齢者支援センター(中上林)

(奉 仕) 今井	朗読
----------	----

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