令和７年９月15日発行
第４８６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

あやべ松寿苑

今までで最も印象に残っているお祝いの品物を教えてください

養護

＊松寿苑にお世話になった時、何も持たずに来たので、母の日に長男のお嫁さんが服を送ってくださいました。ホントに嬉しかったです。

＊私が60歳の時、子どもが還暦祝いに腕時計をくれました。毎日腕時計をはめています。本当に優しい子どもです。

＊私の誕生日は４月29日、昭和天皇のお誕生日と同じおめでたい日に生まれました。季節的にちょうどその頃は、ヨモギがよく茂る時期で毎年誕生日にはお祝いに美味しい草餅を作ってもらって食べるのが楽しみでした。兄弟はそれを毎年羨ましがっていたのを思い出します。

＊小学校の入学祝いに買ってもらったランドセル。私が子どものころにはランドセルが珍しくあまりなかったので買ってもらったときはとてもうれしかったです。６年間大事に背負って学校に通いました。

＊お誕生日のお祝いに心に残る贈り物を頂いたことがうれしかったです。中でもその人の気持ちがこもったハンカチは使うたびに、その人の事を思い出すほど嬉しくて大切に使ったのを思い出します。

特養

＊北海道にいた時、鳥や牛、豚をもらった。子どもの時には熊ももらった。牛と豚は料理して食べた。鳥はおとなしくてかわいいから処分する（食べる）まで面倒を見ていた。鳥が卵を産んだら綺麗にして、子どもが生まれそうなものは大事にしていた。

＊10万円の国からの補助金が出た時、長男にキーボードを買ってもらった。ここで有意義に生活できるように、豊かに暮らせるようにCDプレイヤー、ラジオも買ってもらったのがとても嬉しかった。

＊お母さんから誕生日プレゼントで着物を一式もらった。赤いべべと青か水色の袴と靴。下駄は危ないので靴になった。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

＊結婚した時にもらった置時計。

＊厄年（33歳）の時にもらった着物・帯。

＊子どもから（誕生日の時に）もらったお花。

＊子どもから（旅行の時の土産）でもらった財布。

＊米寿の祝いでもらったタブレット。

第７特養

＊長男が生まれたとき、両親からいただいた産着。まだ家においてある。（60年前）

＊昔は一月一日に学校へ行って式の後、紅白饅頭をもらった。美味かった事、いまだに忘れられへん。食べるものが無かったので…。

＊就職するときにスーツをお祝いにもらった。

＊何をもらったか、そんな事覚えてないなぁ。

グループホームたのやま

＊退職祝いに何かしてもろたけど…忘れてしもた。

＊誕生日に豆ごはんでお祝いしてもらいよったのが嬉しかったです。

＊誕生日のお祝いにお嫁さんから服をもらいました。

ケアハウスたのやま

＊敬老のお祝いをして頂いた時にもらった掛布団が一番嬉しかったし、印象に残ってます。

＊そんな覚えてへんわ～。結婚式の時にもらったお金ぐらいやなぁ。

＊親戚のおじさんに桜の木の板をもらった。裁縫が上手になった時に、その板で丈夫な板をつくってもらった。

＊今年の敬老のお祝いに娘に服を買ってもらう。

高齢者支援センター松寿苑デイサービス

＊結婚のお祝いにタライの大小（木製）をもらった。（嫁入り道具）

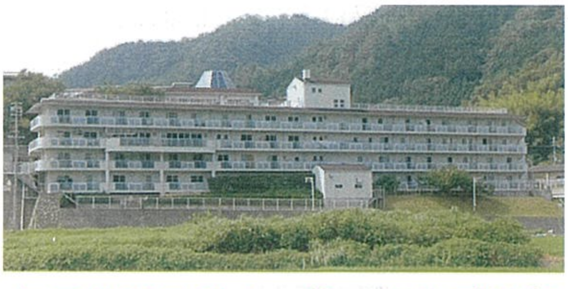
＊88歳のお祝いに子どもから羽毛布団をもらった。

（裏面へ続く）

フォト＆スクラップ

令和7年9月　やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物（特定施設ケアハウスたのやま）



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）

フォト&スクラップ

地蔵供養

令和７年８月21日（木）松寿苑 16:00～、第２松寿苑 16:15～

この１年間健康に過ごせたことに感謝し、これから１年間健康で過ごせますようにと、隆興寺（神宮寺町）の住職にお経をあげていただき、お参りしました。

松寿苑地蔵供養

第２松寿苑地蔵供養

―１面の続き―

＊子どもが生まれた時、鯛の煮付けをもらった。

＊仲人をした時、ナポレオンをもらった。今も大切にしている。

＊子どもの時に、親からお雛さんと鯉のぼりをもらった。

＊子どもの宮参りの衣装。

＊結婚の時にもらった鍋を今でも使っている。今でも綺麗。

＊母の日に、子どもからもらった衣装を着ている。

＊あげる事はあるが、もらう事はない。

＊胡蝶蘭をもらったが、綺麗に咲かせられない。

＊ゆりの花をもらった。今でも綺麗に咲いている。

＊何年か前にもらった国民一人ずつにもらった10万円の給付金。

トピックス

―ケアハウスたのやま―

「続・ひまわりプロジェクト」

７月に綾部高校由良川キャンパスの生徒さんからいただき植えた苗ですが、朝と夕にたっぷり水をやり世話をしました。最初は少し元気がないように見えた苗も順調に大きくなり、途中シカにつぼみを食べられるということもありましたが、きれいに咲いてくれてよかったです。ご利用者も「きれいに咲いてよかったねぇ」と喜ばれていました。

また来年も元気なひまわりが咲きますように☆

トピックス

―グループホームたのやま―

「夏のお楽しみ会」

８月の終わりにたのやま恒例の夏のお楽しみ会をしました。福知山音頭が流れ出すと、皆さん自然と手が動き「一つでちょん」「二つでちょん」「三つでちょんちょん…」と掛け声も入り、元気な盆踊りが始まりました。それから宝釣りゲームで盛り上がり、甘いデザートを食べて楽しいひと時を過ごしました。

トピックス

―特別養護―

「久しぶりに歌を」

皆で丸く集まり、キーボードを弾いていただきながら10曲歌いました。笑顔で歌ってくださり、とても楽しい時間を過ごすことができました。最後に歌った「むすんでひらいて」では、「その手を『〇〇に』の所でどこにするのか皆さん考えてくださり、盛り上がっていました。

トピックス

―ケアハウスウォーターヒルズ松寿―

「夏まつり」

デイサービスへ行かれてた方も参加され、たくさんの人が来られました。輪投げと魚釣りで、それぞれ盛り上がりました。

魚釣りの点数が高く、クリアされる人が少なかったですが、くじ引きで当てた景品を「これが、今欲しかった」と言われ喜ばれた方もいました。

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９月15日発行

ワンポイント介護

「秋バテ」ご存じですか？

夏は暑さで食欲が落ちたり、つい冷たいものやあっさりした食事に偏ってしまいがちですが、実は胃腸疲れを起こしていると、季節の変わり目に体調を崩すことがあります。

夏に冷たいものをとりすぎると胃腸が疲れる

冷たい飲み物やアイス、そうめんなどの食べすぎや飲みすぎは、胃腸に大きな負担をかけていて、特に冷たいものは胃腸の血流を悪くして消化機能を低下させる原因にもなります。

胃腸の不調は自律神経を乱す

胃腸の働きは自律神経によってコントロールされています。そのため、胃腸が疲れると自律神経も多くのエネルギーを使い、疲れてしまいます。自律神経のバランスが崩れがちになると、リラックスをつかさどる副交感神経がうまく働かず、「寝つきが悪くなる」「だるさが抜けない」「気分が落ち込む」といった不調が表れやすくなります。

回復しきらないまま季節が変わると「秋バテ」を起こす

「秋バテ」は夏から秋にかけての季節の変わり目に、夏の疲れや気候の変化によって引き起こされる体調不良のことです。

胃腸バテのサインをご紹介します

- 食欲低下や胃が重い
  →胃が疲れやすい状態になっている
- 便秘や下痢が治らない
  →便秘や下痢が続く時は胃腸が弱っている
- やる気が出ない。朝がつらい 胃腸の調子が乱れると自律神経や感情のバランスにも影響が出やすく、睡眠の質や心や体の不調につながってしまう

胃腸バテを整えて、秋を楽しもう！

- 胃腸にやさしい温かい食べ物（野菜たっぷりの味噌汁やお粥、生姜やネギを使った料理）を食べて、内側から元気になる
- 湯船につかる（ぬるめのお湯に10～15分ほど）習慣をつくり、入浴中にゆっくり深呼吸をして、心も身体もリラックスをする
- 腹巻なども活用して胃腸を温める

緑日2025

デイサービスの午後からのレクリエーションは、８月ということで「縁日」。

縁日で人気のある『金魚すくい』『的当て』『ヨーヨー釣り』 を楽しんでいただきました。金魚すくいの金魚は泳がない金魚ではありましたが、同じポイを使っても早くに穴が開いて破れてしまう方、容器山盛りになっても最後まで破れず上手にすくっておられる方もあり「うまいなあ…」「すごい!!」と感嘆の声があがっていました。

ポイの使い方にはコツがあるようで、ポイを水中に入れる角度は「〇〇度やで！」とアドバイスされる方もありました。どのゲームも高得点を競いワイワイ楽しんでいただけました。

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。

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9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

救急医療
相談窓口

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？

救急安心センター事業

＃7119に相談を！

救急車は**限りある資源**です。
適時・適切な利用にご協力をお願いします。

FDMA 住民とともに　総務省消防庁 Fire and Disaster Management Agency

介護予防co-da　2025,10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
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			1 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	2 ＼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）	3 ＼NEW／ 13:30~15:30 いきいき体操 （河北 大仁）	4
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） 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	7 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）	8 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）	9 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）	10 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	11
12	13 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）	14 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）	15 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 （衣川 知久）	16 ＼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）	17 ＼NEW／ 13:30~15:30 いきいき体操 （河北 大仁）	18
19	20 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	21 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）	22 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）	23 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）	24 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ （こばやし☆ひろこ）	25 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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
26	27 ＼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）	28 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）	29 9:30~11:30 笑顔と！予防と！イス体操 （こばやし☆ひろこ）	30 9:30~11:30 おススメの毎日チョコっと体操 （佐々木 博子）	31 ＼NEW／ 13:30~15:30 いきいき体操 （河北 大仁）	

※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

おすすめ献立

長芋と鶏ひき肉のスープ

材料〈4人分〉

長芋 200g、鶏ひき肉 100g、
葱(小口切り) 適量、粗びき黒コショウ 適量

A
- 水 600cc、酒 大さじ1と1/2
- 薄口醤油 大さじ1、
- 顆粒鶏ガラスープの素 大さじ1
- 生姜しぼり汁　1かけ

作り方

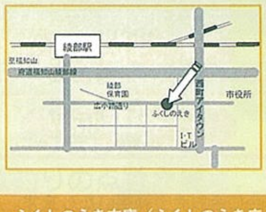
①長芋は皮をむき1㎝角に切る。
②鍋に①鶏ひき肉、Aを入れて強火にかけ、沸騰したらアクをとる。
③中火にして、全体に火が通るまで1～2分煮て火を止める。器に注ぎ粗びき黒コショウをふり、好みで葱の小口切りをのせる。

※長芋の代わりにオクラ、鶏ひき肉の代わりに豚ミンチでもいいです

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8月1日～31日

法人本部

（寄　附）	睦合町	温井　真澄	100,000円
	新宮町	熊谷　正章	100,000円

高齢者支援センター（中上林）

（寄　贈）	睦寄町	野々垣妙子	南瓜
（奉　仕）	今井		朗読