



あやべ松寿苑

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

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

特養

たことがうれしかったです。中でもその人の気持ちがかもったハンカチは使ったに、その人の事を思い出さずほど嬉しくて大切に使用したのを思い出します。

*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。赤いベベと青い水色の袴と靴。下駄は危ないので靴になった。

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のやま)



第2特集

*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。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿



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)

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、印象に残っています。
*そんなん覚えてへんわ。結婚式の時にもらったお金ぐらいやなあ。
*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った。

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。
*退職祝いに何かしてもらったけど...忘れてしまった。
*誕生日に豆ごはんでお祝いしてもらいよ

グループホームたのやま

*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、ナポリオンをもらった。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。

*何年か前にももらった国民一人ずつにもらった10万円の給付金。



ー ケアハウスたのやま ー

トビックス

「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え」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☆



ー グループホームたのやま ー

トビックス

「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「一つでちゃん」「二つでちゃん」「三つでちゃん…」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た楽しいひと時を過ごしました。



ー 特別養護 ー

トビックス

「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「おすんでひらいて」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。



ー ケアハウスウォーターヒルズ松寿 ー

トビックス

「夏まつり」



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

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

縁日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

うえずぎ松寿苑
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。

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