



あやべ松寿苑

令和7年12月15日発行

第489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

令和7年で最も印象に残った出来事は！



養護

- *日本で初めて、女性の総理大臣が誕生したこと。
- *ロシアとウクライナの戦争です。子どもや家族が亡くなり、住むところもなくなり、早く終わらせて平和な国になりますように。
- *香港のビル火災で子どもや家族が亡くなったこと。
- *秋篠宮夫妻の長男、悠仁さまが成年式を迎えられたこと。
- *愛子さまが、おひとりでお風呂に行かれたこと。
- *阪神タイガースがリーグ優勝したこと。
- *自分が今年、松寿苑に入所したこと。

特養

- *高市早苗さんが総理大臣になったこと。
- *目の手術をして、痛かったこと。
- *広島と長崎の平和式典をテレビで見えて昔の戦争のことを思い出したこと。

ケッハウフオータービルズ松寿

- *（大きい）病気になること。
- *孫が会いに来てくれたこと。
- *クマがよく出る。人が襲われたニュースをよく聞く。
- *奈良からこちらに引っ越してきたこと。やっと2か月。外に出るとなるとどこも分からないから、行く前からバクバクする。
- *阪神優勝。

フォト&スクラップ

No.1540

令和7年
12月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（グループホームたのやま）



第2特養

- *女性総理が誕生したこと。

- *息子が増えたこと。

- *七人兄弟で上二人は亡くなったけど、弟が名古屋から来てくれたこと。

- *平和に暮らせてもらって、元気で朝夕にご先祖様にお勤めできたこと。

- *政治のことはよく分らんけど、初めて女性の総理大臣になれたことかな。

- *戦後八十年、これからも平和であってほしい。外国ではいまだに戦争をしているけど、戦争ほどバカなことはない。絶対にしたらアカンこと。二度としてはならない。

- *ケッハウフオータービルズ松寿苑

- *元気な長生きできる事が一番良い事。

- *美味しいご飯を食べて健康であれたこと。来年の目標は頑張って運動する。

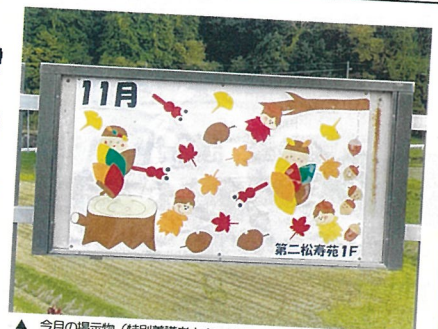
- *息子が来てくれんどうにもならんで、よう会いに来てくれて助かった。

- *いろいろな病気を患ってしまったけど、知

フォト&スクラップ

令和7年
11月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物（特別養護老人ホーム第2松寿苑）



り合いのいる松寿苑に入れてよかった。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

- *思う事ができるようになった。（体が動くようになった）

- *相撲で、ウクライナの安青錦が大関になった。

- *山火事が多い。

- *万博。

- *柿の豊作。

- *熊の出没が多い。被害も多い。

- *今年は野菜が沢山できた。猿も来なかった。

- *大好きな大の里が横綱になった。ハグして欲しい。

- *夏暑かった。四季でなくなっている。

- *大炎事が多い。（大分）

- *お米が高くなった。

- *夏暑かった。動けんべらい暑かった。

- *苑の体操で大きなおかげがあった。

- *大きな台風が来ず良かった。

- *トランプ大統領の関税ニュース。

－ 特 養 －

トビックス

「ツリーに飾り付けを」



ご利用者と一緒にオレンジのツリーに折り紙で作ったリボンを飾り付けてみました。

楽しく作っていただき、素敵な笑顔の写真が撮れました。



－ グループホームたのやま －

トビックス

「干し柿作り」



たくさんの渋柿をいただき、ご利用者さんと一緒に干し柿作りをしました。「日の照る風通しの良いところに吊るすんや。」と教えてもらいながら、綺麗に皮がむかれた柿を紐に吊るして中庭で2週間程乾かしました。「早く甘なるといいなあ。」とワクワクしながら見守った柿はとても甘くて美味しい干し柿になり、15時のお茶請けに大好評でした！



－ 養 護 －

トビックス

「頑張って作りました！」



養護の畑を借りて野菜を作ってみました。かぶらの間引きは簡単でしたが、大根は1本だけ残すのが難しかったです。大根もかぶらも、大きくて良いのができました。息子家族にも送ります。養護で食事を作っている方にお願ひします。おでんとか煮物が食べたいです。私が育てた大根とかぶらを使って、皆さんに食べてもらって下さい。

－ ケアハウスたのやま －

トビックス

「紅葉狩り」



先月、ご利用者と天王平に紅葉を見に出かけました。見に来た時期が遅かったせいか、少し散りかけていましたが「こんな所あったんですね」と初めて来て喜んでおられたり、「本に挟んどこっと」と言って紅葉の葉を持って帰られたり、秋を感じておられた様子でした。これからも多くのご利用者に季節を感じていただきたいと思います。

－ ケアハウスウォーターヒルズ松寿 －

トビックス

「秋のドライブ」



朝晩と寒くなり、紅葉のニュースが流れるようになりました。「散歩したらあそこが色づいてきた」「紅葉がきれいやった」などの会話も増えてきました。そこで紅葉狩りをす

ることにしました。

安国寺・大本・天王平と回りました。「昔はここに池があった」「あそこに咲いてるのはなんだろう？」と会話が弾んでいました。

少し時期を逃したところもありましたが、天気も良く「いいのが見えた」「久しぶりの外出で楽しかった」と喜んでもらえました。来年はもう少し遠くへドライブできるといいですね



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12月15日発行

ワンポイント 介護

冬到来！

寒くなると外に出るのが億劫になり、家にとじこもるようになったりコタツに入って動かなかったり、温かい部屋でジッとして過ごすことが多くなりがちです。そうすると、足腰が弱り筋力低下、内臓や精神も衰えていきます。

とじこもりや寝たきりを予防する生活を意識しましょう。

日頃の健康管理

かかりつけ医への定期的な受診や、身体に気になることがある時は早めに受診する。ささいなことが、寝込むことにつながることもあるので注意する。

運動と休養

負担にならない適度な運動やウォーキングをすることで体力や筋力をアップする。長く続けることで、心肺機能や血液循環が良くなる。

バランスの良い食事

偏食を避けて、3食規則正しくとる。低栄養にならないようにタンパク質、カルシウム、ビタミンD、食物繊維は意識してとるようにする。冬でも水分補給を心がける。

出来ることは自分で

自分でできることが自立につながる。
できるという自覚が生きる意欲にもなる。

積極的に外出をする。

人との交流で元気が出たり、楽しみができる。
「心の寝たきり」にならないように、趣味に打ち込んだり、サークルや老人クラブなど利用してみる。

寒さに負けずに
元気に過ごそう！



カーレース



今回も面白いゲームを紹介します。

今回はおもちゃの車を使ってカーレースをしようと職員の中で案が出ました。

スピードの出る車や懐かしいミニカー、まっすぐに進まない新幹線など13台も集まりました。スピードの出る車は100点を通り抜け墜落してしまうものが続出。右に左にカーブを描き途中でクラッシュを起こし横転してしまう車も続出しました。100点のところにピタリと止まれば拍手も起こり、回数を重ねるごとにその車の特性も分りはじめ、上手くコントロールされる方もおられました。微妙な力加減が勝敗を決め、楽しい時間がすぎました。

また、空き時間にエコパズルをされる事が多いですが、手が不自由な方にはパズルが動き、ずれてしまう事がありました。そこで、パズルに



磁石を取り付け一つ一つが動かないように工夫したものを作りました。ご利用者の皆様が楽しめるものを今後も考えていきたいと思っています。



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。

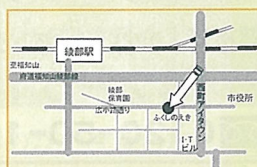
介護予防 co-da 2026.1プログラム							にしや松寿苑
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	〒0773-44-8007
にしや松寿苑です！ 65才以上の方、参加いただけます！ 参加費、一般は500円、減額します。 お電話でご予約下さい！ カフェも併設しているので ランチもご利用できます お待ちしております！							
4	5	6	7	8	9	10	
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやしひろこ)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐々木 博子)	9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (佐々木 博子)	9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)		
11	12	13	14	15	16	17	
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)	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐々木 博子)	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！ (塩見 裕子)	9:30~11:30 13:30~15:30 入門編！ おススメの 毎日チョコッと 体操 (佐々木 博子)	9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河花 文子)		
18	19	20	21	22	23	24	
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ co-da 健康マージャン 健康体操 (塩見 こうへい)	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐々木 博子)	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！ (塩見 裕子)	9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (佐々木 博子)	9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河花 文子)	9:30~11:30 13:30~15:30 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	
25	26	27	28	29	30	31	
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)	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)	9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (佐々木 博子)	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！ (塩見 裕子)	9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日チョコッと 体操 (佐々木 博子)	9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河花 文子)		



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

【第2回】 これからの西八田を みんなで元気づける会

～アンケートから見てきた「私たちの地域課題」を話そう～



《開催日》参加費無料 申込は裏面から（お申込みがなくても当日ご参加いただけます）

令和8年1月18日（日）13:30～15:30

《会場》西八田公民館（農村婦人の家）：綾部市岡安町岡22番地の1
《参加者》西八田地区在住・在勤または西八田地区の未来を共に考えてくれる方

子育て



子どもを地域みんなで
見守り育てるには？

買い物



買い物の不便を地域の
知恵でどう解決できる？

認知症



認知症になっても安心
して暮らせる地域とは？

防災



災害に強いまちを目標の
策がから考える

「こんな西八田になったらいいな！」を話してカタチにする時間で
子どもも大人も、みんなが主役のまちづくりイベントです！

【主催】西八田地区自治会連合会
【協力】綾部市、松寿苑、佛教大学

【お問合せ】綾部市若竹町8番地の1（綾部市地域包括支援課）
電話：0773-42-4262（直通）ファクス：0773-42-0048

おすすめ献立



肉団子と白菜のミルクスープ

材料〈4人分〉

豚ミンチ 300g、白菜 350g、牛乳 2カップ

A 水 2カップ
顆粒チキンスープの素 小さじ1
塩 小さじ1

B 玉葱(みじん切り) 1/4 50g
酒・パン粉 各大さじ1
塩 小さじ1/2 こしょう 少々

作り方

- ①白菜は横に細切りにして鍋に入れ、Aを加えてフタをして中火にかける。
- ②ボウルに豚ミンチとBを入れて練り混ぜ、一口大に丸める。
①が煮立ったら肉団子を加えてフタをし、5～6分煮る。
- ③牛乳を加え、こしょう少々で味をととのえる。

ありがとうございました。

令和7年11月1日～30日

法人本部

(寄 附) 松寿苑物故者追悼式玉串料 7件 42,000円
(奉 仕) 下八田町 四方 克己 大菊展示
下八田町 内藤 正雄 大菊展示
綾部ロータリークラブ
綾部市総合文化祭作品展(展示場所提供)

高齢者支援センター（中上林）

(奉 仕) 五津合町 福井 哲夫 菊盆栽展示