



あやべ松寿苑

令和8年2月15日発行

第491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

初めて投票した
選挙について教えて下さい！

投票箱

養護

* みんなで誘い合っていました。

* 若い時は選挙に行こうと思わなかった。

* 結婚してから投票に行くようになった。

* テレビ、新聞をとってなかったの興味
がなかった。

* 子育てで忙しく、行こうと思わなかった。

* 今のうちに選挙カーがにぎやかに回って
なかったと思うので、知らぬ間に終わっ
ていた。

* 初めての投票はいつやったか、
覚えていません。

* 身近な人に頼まれたから、
選挙に行ったと思う。



特養

* 娘が連れていってくれるのについてい
くだけやから、あまり覚えてない。

* 選挙一人で行った。(西八田小学校)

* 紙が来たらすぐ行きよった。(安国寺公
民館)

* 20歳の時に初めて行った。(神宮寺公会堂)
* 一回だけ行ったことがある。顔が優しい
人を選んで入れとった。

グループホームオーナーヒルズ松寿

* 20才の頃、何もわからず投票した。誰に
入れていいかわからないまま行った。す
ごく緊張した。やっと大人になったと実
感した。

* 父に聞いて投票した。戦後すぐなので混
乱していた。

* 初めての資格を得た。気持ちの伝わる人に
一票入れた。

* 大阪にいて初めての選挙は適当に書いた。
労働組合の支援で行った。

* 市役所に投票に行った。
* 会社の同僚と一緒にいった。誰に入れる
か相談してから行った。

第2特養

* 初めての選挙は忘れたが、必ず投票には

フォト&スクラップ

令和8年2月 やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (養護老人ホーム松寿苑)



グループホームたのやま

* 選挙には行かないことが多かった。
* 最初は何をどうしたらよいかわからんか
った。
* 周りの人が言っていないから行っていない。
* 記憶がなくなると。

* 市の選挙ぐらいしか覚えてへんあゝ。
一番身近やで。

* 選挙なんて若い時は興味なんてなかった。
今になって興味あるけど。今の若い人ら
と一緒に。

* 80年ほど昔のことなんで忘れちゃった。市
長選挙が初めてやったなあ。それから
あとは選挙の立ち合い人をしよったわ。
* 初めての頃はええ加減なものでよくわから

松寿苑 インフォメーション

情報・相談・案内窓口 をご利用ください。

お知らせ

各地域において、「どこへ相談すればいいのかわからないです」という声をよく聞きます。
松寿苑では、従来から介護や福祉に関する情報・相談窓口を開設しています。
お気軽におたずねください。

●高齢者の総合相談窓口

綾部市西部地域包括支援センター
栗町(綾部市ふれあいの家2階) 電話 21-5011

●認知症

あんしんサポート相談窓口

グループホームたのやま 田野町 電話 40-1237

うえずぎ松寿苑 上杉町 電話 44-8100

にしやた松寿苑 岡安町 電話 44-8007

●介護・福祉サービス利用について

綾部老人介護支援センター
田野町 フリーダイヤル 0120-50-1698

●ボランティア・実習・交流等

●講師派遣・協力依頼
総務部 田野町 電話 43-1123

●総合窓口

各種おたずねの総合窓口です。
用件に応じて、各担当スタッフ、または
関係機関・団体をご案内いたします。

総務部

田野町 電話 43-1123

高齢者支援センター松寿苑

八津合町 電話 54-9030

うえずぎ松寿苑デイサービスセンター

上杉町 電話 44-8100

西八田高齢者支援センター松寿苑

岡安町 電話 44-8007

グループホームたのやま

行っていた。
* 自分が選挙に行ったことは忘れたが、親
の投票について行った思い出がある。
* そんなこと、ちよっとも覚えたらん。
* 何十年も昔の事覚えてないなあ。何処
へ投票に行ったかも知らんなあ。
* 自分の思う人に投票してもなかなかやで
難かしいもんだ。

高齢者支援センター 松寿苑 デイサービス

* 20歳の頃には、選挙なんてない。

* 部落ごとの市議会議員の選挙。

* 綾部市が出来た時の市町村
合併の選挙(昭和24年)

* このまま人口が減ったら、
投票数が減る心配。

* 投票に行くのは80歳代
まで。90歳を超えたら恥ずかしくて行け
ない。迷惑もかけたくない。

* 足がないから行けない。
* 初めての投票に行った時、大勢の役員さ
んがあられて、間違えないか恥ずかしか



トビックス

ーグループホームたのやまー

「一文字一文字 思いが込められ」



お正月の準備でみなさんに習字に取り組んでいただきました。

筆を持つ表情は真剣で、一文字一文字に思いが込められ、素晴らしい作品になりました。



ー特 養ー

トビックス

「鬼の顔を描きました」

ご利用者と一緒に節分の鬼の折り紙に顔を描きました。皆さん真剣な表情で描いておられました。おかげでとても良い作品ができました。



トビックス

ーケアハウスたのやまー

「中庭に咲く思い出の花々」



ケアハウスたのやまの中庭には、あるご利用者がご自宅から持って来られた花々が並んでいます。環境が変わったせいか、なかなか思うように育たず、毎日ナメクジとの格闘が続いているそうです。

その方は「これはヨウラクツツアナススといって、細長くてきれいな花が咲くんです。『女王の涙』とも呼ばれているんですよ。」と、以前に撮影された写真を見せながら教えてくださいました。

春になれば、また中庭に色とりどりの花が咲くことでしょう。どんな景色が広がるのか、今からとても楽しみです。



トビックス

ー養 護ー

「石焼いも」



今年も冬の恒例行事、石焼いもを皆さんに食べてもらいました。大寒寒波の影響により、外は雪景色での焼き芋です。どれも大きなさつまいもで、一人一本でかなりのボリュームでしたが、皆さんしっかり完食されていました。以前は、養護老人ホーム自家製のさつまいもを使っていましたが、ここ数年は市販のさつまいもです。来年の冬に向けて、春になったらさつまいもの苗を植えてみるのも良いかもしれませんね。



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8年2月15日発行

ワンポイント 介護

寒暖差による身体の不調

2月の初旬は1年で一番寒くなる時期です。また2月下旬頃になると冬の寒さと春の暖かさを行き来するようになり、気温の変動が激しくなります。それに伴い体調を崩す方が多いのでしっかり対策していきましょう！

寒暖差疲労とは気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすいもので、体温を調整する自律神経が過剰に働いてしまい、さまざまな症状がでてしまう気象病の一つです。

寒暖差疲労が起こる原因は、原理的には身体に短時間で寒暖差が生じることによります。しかしその背景には寒暖差に慣れていない、いつも室内にいて外で汗をかいたりしていない場合やストレスが強い場合に自律神経が働きにくく寒暖差疲労が起こりやすいと考えられます。

寒暖差疲労セルフチェック

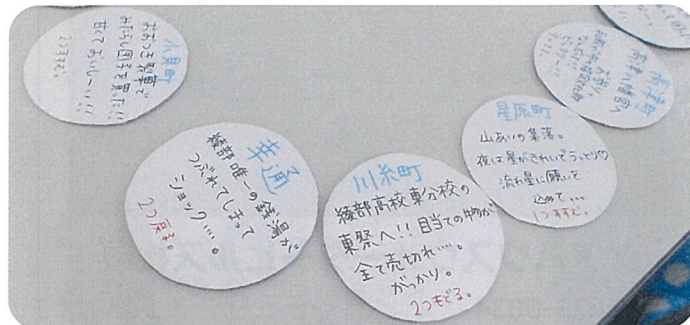
- ☐ 暑さや寒さが人よりも苦手を感じる
- ☐ エアコンで体調が悪くなりやすい
- ☐ 自分だけ寒かったり暑かったりすることが多い
- ☐ 寒暖差が大きいと頭痛や肩こりめまい関節痛などさまざまな症状が現れる
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 冷え性がある
- ☐ 温度が変わらない環境に長時間いることが多い
- ☐ 体がおくみやすい

寒暖差による体調不良の予防法

- ・寒暖差の少ない環境をつくる
気温によって調整できる脱ぎ着のできる服装を心がけましょう。また、暖房などを上手に活用しましょう！
- ・ゆっくりお風呂に浸かる
身体をあたためることは疲労回復にもなり、血行がよくなることで体温が上がり免疫力アップにもつながります。
- ・適度な運動をする

寒暖差疲労は体力の少ない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して疲れにくい体を目指しましょう！

綾部市の町名すごろく



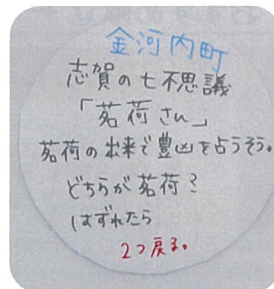
暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。今回も新しいゲームを紹介します。

レクリエーションの一つに「すごろく」のゲームがあり、今年から綾部市の町名と町名にまつわるお題の内容を、スタッフが色々調べながら考えて作りました。

若宮神社の階段をのぼってヘトヘトになったので戻ったり、山家観光やな漁でたくさん鮎が捕れたので、「とったどー！」と拳を上げて大声で言ったりするなど、すごろくをしながら綾部市の事を楽しく覚える事ができます。

参加されたご利用者は、「私の住んどうの町の事が書いたる！」「長いこと綾部におるけど知らなかったわー」などと言いながら楽しんでおられました。

中にはクイズ形式のお題もあり、そのクイズに正解したら進めるマスもあります。



これからもご利用者の皆さんに楽しんでもらえるようなゲームを考えて行きたいと思います。

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。



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。(電話可)

おすすめ献立



たらのおろしあんかけ

材料〈4人分〉

生たら 4切れ、大根 300g、
三つ葉 1わ、片栗粉、揚げ油
A だし 1½カップ、酒 大さじ1½
みりん 大さじ1½、醤油 大さじ½
塩 小さじ½、片栗粉 大さじ1

作り方

- ①生たらは一切を3等分に切り、塩 小さじ1/2、酒 大さじ1をふって10分ほどおく。
- ②大根はおろしてザルに上げ水気を切る。三つ葉は3～4cm長さに切る。
- ③①のたらの水気をふき、片栗粉をしっかりとまぶしつけ、170℃に熱した揚げ油に入れて、カラッとなるまで5分ほど揚げる。
- ④鍋におろしあんのだし汁、酒、みりん、醤油、塩を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、大根おろしと三つ葉を加えてひと煮する。
- ⑤器に③を盛り、おろしあんをかける。

ありがとうございました。

令和8年1月1日～31日

法人本部

(寄贈) 一市民
上八田町 塩尻 正弘

衣類
キウイ 1箱

高齢者支援センター (中上林)

(寄贈) 一市民
(奉仕) 今井

ねぎ・大根
朗読

介護予防 co-da 2026.3 プログラム							にしやた松寿苑 京都府綾部市田野町大田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 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	2 9:30～11:30 13:30～15:30 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	3 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)	4 9:30～11:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	5 9:30～11:30 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第9:30 健康マージャン 定員8名 (塩見 こうへい)	6 13:30～15:30 いきいき 体操 (河本 大智)	7 13:30～15:30 いきいき 体操 (河本 大智)		
8 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	10 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)	11 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)	12 9:30～11:30 もりもり食卓の 栄養教室 「野菜を楽し む」献立編 (藤 貴枝)	13 13:30～15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	14 13:30～15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)		
15 9:30～11:30 13:30～15:30 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	16 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	17 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)	18 9:30～11:30 コンディショ ニング健康 体操 (佐川 知久)	19 9:30～11:30 こころもあたまも 楽しく認知症予防！ co-da第9:30 健康マージャン (初心者の方向け) (塩見 こうへい)	20 13:30～15:30 いきいき 体操 (河本 大智)	21 13:30～15:30 いきいき 体操 (河本 大智)		
22 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	23 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	24 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)	25 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)	26 9:30～11:30 上手な！ 下手な！ 楽しい！ 給手紙教室 (塩見 貴子)	27 13:30～15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)	28 13:30～15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)		
29 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	30 9:30～11:30 13:30～15:30 Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	31 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)	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、減額もします。 お電話にて予約下さい。 カフェを併設しているので ランチも利用できます お得意です。 ☎0773-44-8007				※予定が変更になる場合があります お電話にてご確認ください。	



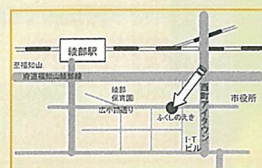
ふくしのえき広小路

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