



# あやべ松寿苑

## 巻頭

# お弁当の思い出を 聞かせてください！



## 特集

- \*遠足の時、母が巻き寿司を巻いてくれていたのがうれしかった。
- \*かねの弁当箱にごはんがたくさん入っていて、人に見えないように隠して食べていた。おにぎりの中にさつまいもが入っていておいしかった。
- \*お弁当のおかずは、ぜんまいとお揚げの煮たのをに入れてもらったり、こんにゃくに鷹の爪が入ったものを作って、弁当に入れてくれたのがおいしかった。
- \*毎日、卵焼きをいれてもらっていた。
- \*おふくろの身体が弱かったので作ってもらえず、学校が近かったので昼の時間、家に帰って食べて、またすぐに学校に戻りよった。
- \*時々、卵焼きや魚が入っていることがあったので、うれしくておいしかった。
- \*会社に行くとき、母親が弁当を作ってくれた。
- \*家でにわとりを飼っていたので、卵焼きを入れてくれていた。
- \*母親がよほ起きて、ご飯をまごで炊いて3人兄弟や3人分のかねの弁当を並べて作ってくれた。
- \*嫌いなもの多くて、好きなものはよっぱい卵焼きくらい。
- \*自分で作りよった。芋をお団子にしたり、魚の佃煮をしたり。
- \*梅干しくらいしか入ってなかった。美味しいうつか、昔やでちそうはなかった。
- \*甘い卵焼きは入ったことだけ。
- \*あんまり持つて出たことがなかった。10人兄弟の末っ子やっただ、自分で作りよった。甘い卵焼き入れたり。料理は好きやっただ、自分で作りよった。ご飯炊いて、梅干し入れて、甘い卵焼きとか、なんとなく食べやすいものしかなかった。自分でも食べられるものしよった。
- \*中学校行ったらお弁当やっただ。ちよつと甘い卵焼き入っていた。

## ケアハウスウォーターヒルズ松寿

## 第2特集

- \*戦時中、弁当に入れるものがなく、名前は忘れたが何かの葉っぱを茹でて弁当に入れて持って行ったが、茶色く変色していて、食べることはできなかったが恥ずかしかった。
- \*山仕事に行くとき、竹の皮に大きなおにぎりを2つ、包んで持って行った。中は定番の梅干しでした。
- \*いつもアルミの弁当箱のご飯の真ん中に大きな梅干しが一つ入っていた。
- \*梅干し一つの日の丸弁当でした。
- \*母親がどんな時でも卵焼きを入れてくれていたのがうれしかった。
- \*戦後の食糧難の時にはごはんの代わりにさつまいもが入っていた。朴葉飯やモギ飯、麦ごはんも食べていました。
- \*隣に住んでいた男の子二人で弁当を持って近くの公園に行くと、弁当を食べながら遊んだ楽しい思い出があります。
- \*弁当ではないですが、毎日栄養を考えて下さって安心です。また、希望食や誕生会など特別の食事もうれしく、美味しくいただいています。
- \*おにぎりが、たくさん入っていたことが嬉しかった。
- \*お弁当に切り身の魚が入っていた。
- \*おにぎりが、たくさん入っていたことが嬉しかった。
- \*お弁当に切り身の魚が入っていた。
- \*昔はアルミの弁当箱やっただ梅干しで蓋に穴が空きよった。
- \*運動会の日には大きなおにぎりに煮しめが重箱に一杯入っていた。蒲鉾、竹輪、あとは家でとれた大根、ゴボウ、人参だった。
- \*家族で食べよつただ嬉しかったし美味かった。
- \*松茸が出る頃は毎日松茸ばかり。ご飯も汁もみな松茸が入っていて嫌になった時もあった。今考えたら贅沢なことやけど、昔はたくさん松茸が上がりよつただ。
- \*麦ごはんはたくさんあががやっただ。弁当を持ってこれない人もあった。可哀想で先生があげよつただことあった。

## グループホームたのやま

- \*おにぎりが、たくさん入っていたことが嬉しかった。
- \*お弁当に切り身の魚が入っていた。

## フォト&スクラップ 令和8年3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)



### 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

#### 総合窓口

各種おたずねの総合窓口です。要件に応じて、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

#### 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

#### うえずぎ松寿苑サービスセンター

上杉町 電話 44-8100

#### 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

#### 西八田高齢者支援センター松寿苑

岡安町 電話 44-8007

(928.2.1)

\*お弁当を持っていくことが、嬉しかった。

### ケアハウスたのやま

\*おかずまで作って持って行くような時代じゃなかったのでお弁当といえは「日の丸」。学校のストープの上に置いて温めて食べよった。  
 \*おにぎりも色々あったて塩おすびやったなあ。  
 \*牛も豚もなかったて鶏肉とかたまごやな。  
 \*お弁当作って舞鶴の公園に遊びに行った。今考えたらウソみたいやけど楽しかった。

### 高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

\*60年前の運動会で巻き寿司のお弁当だった。小学生の頃お母さんが作ってくれた。  
 \*アルミのお弁当箱に梅干しをのせて日の丸弁当だった。  
 \*戦争中、お米がなかった。大根ご飯、小豆御飯、麦ご飯などをお弁当にした。  
 \*ウインナーがご馳走でお弁当に入っていた。  
 \*子供の頃、ウインナーはなかった。お弁当に入っていた。  
 \*お米も配給。大根や、麦、小豆をご飯に混ぜてかさを増して食べていた。塩も配給。塩も入れないので、ご飯に味がなく美味しくなかった。  
 \*大根ご飯は嫌いだった。  
 \*おもちを焼いたものがお弁当に入っていた。味付けは、醤油、甘醤油。  
 \*白い餅は少なく、よもぎを入れていた。  
 \*竹の筒にお粥を入れて持ってきた先生がいた。こんな弁当で持って来ても恥ずかしくないといった事を教えてもらった。  
 \*子供3人と自分、旦那の分は2日分を毎日作っていた。(旦那様はタクシー運転手で、次の日のお弁当を作って持たせていたよ。)。  
 \*給食がなく、子供に毎日お弁当を持たせていた。  
 \*日の丸弁当に黄色いたくあんを入れていた。  
 \*さつま芋・麦ご飯が多かった。  
 \*よほごはん、これが一番美味しかった。よほといつ木を山に取りに行き、よほの葉っぱをご飯に入れた物。



### — ケアハウスウォーターヒルズ松寿 —

## トピックス 「3月の壁紙作り」



2月の13日と23日の2日をかけて、やすらぎ通りの壁紙を作りました。初日は台紙作りと絵柄の素材に色塗りをみんなで行いました。色塗りが終わるとハサミで切り取り、台紙に糊付けしてお雛飾りを作りました。お内裏様とお雛様だけの雛飾りが、「面白いなあ」「思ったよりきれいにできたなあ」など、歓声が上がりました。2日目はバックの梅の花や文字などを作って仕上げました。「3月に貼り出されるのが楽しみやなあ」など、皆さん大いに盛り上がった壁紙作りでした。

### — ケアハウスたのやま —

## トピックス 「お、鬼がきたあー！」



節分の日、ケアハウスたのやまで豆まきをしました。今年は雪がたくさん降ったこともあり、鬼は金棒の代わりにシャベルを持って登場。迫力ある鬼の姿に皆さんも大盛り上がりで、新聞紙の豆を投げながら笑顔で応戦していました。笑い声いっぱいの、楽しい豆まきになりました。

### — 特養 —

## トピックス 「イチゴがいっぱい」

画用紙でいちごを沢山作り、ご利用者にいちごのつぶつぶを書いていただきました。皆さん真剣に書いてくださいました。今はまだ未完成ですが、完成したらどこかに吊り下げる予定です。



### — グループホームたのやま —

## トピックス 「2月14日バレンタイン」

ご利用者と一緒にチョコレートムースを作りました。今日は、バレンタインの日だと伝えると皆さん知られない様で「美味しいお菓子を作って食べましょうか」と言うので嬉しそうにされ、お菓子作りが始まりました。最初は「これで良いんか？」と尋ねられることがありましたが、チョコを刻む方、ホイップクリームを作る方とわかれ手際よく頑張って下さり完成する事が出来ました。頑張って作ったチョコレートムースは、とても美味しく皆さん良い表情されてました。また、一緒に作れる企画が出来たらと思いました。



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8年3月15日発行

## ワンポイント 介護

### 春に始めるといい事をしませんか？

春は多くの人にとって、「始まりの季節」ですね。新しい環境になることで「自分を変えたい」というモチベーションが自然に高まります。この現象は心理学で「フレッシュスタート効果」と呼ばれ、春に始めた行動が日常生活の中で継続しやすいとされています。

#### 外へ出掛ける

春は日照時間が伸びて気温も上がることから、セロトニンの分泌が促されてポジティブな気分を作る効果があるとされます。

#### 花のある暮らしを始める

花のある暮らしを始めることで、毎日に彩りを加えることができます。

#### 感謝日記を始める

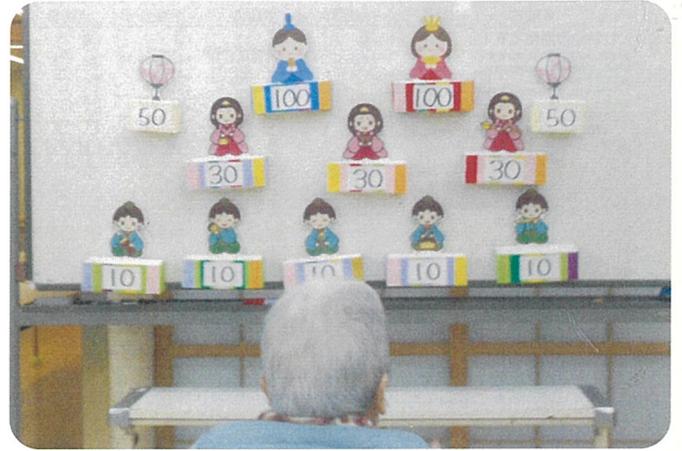
一日の中で感謝した出来事などを日記に書き記すことで、幸福度を上げることができます。

#### 部屋をきれいにし維持できる習慣を始める

きれいな部屋をキープする習慣を始めることで、毎日を快適に過ごせます。



## 季節行事レクリエーション



2月は節分、3月はひなまつりと各行事に合わせたレクリエーションを行いました。節分は鬼のボーリング。これまで使っていた鬼がくたびれてきたので新しく作り直しました。侍や赤鬼、見たことのあるようなキャラクター風のものなどあります。被っている毛糸の帽子やポンポンはご利用者の皆さんに編んでいただき、倒すのがかわいそうな愛嬌のある鬼が10個出来上がりました。ひなまつりには新ゲーム、ひな飾り玉入れを行いました。お雛様やお内裏様などに箱を付け、ひなあられの箱に入ったピンポン玉を投げ入れるゲームです。かわいい雛人形に喜んでいただけたようです。

これからも季節行事にちなんだレクリエーションを楽しんでいただけるように頑張っていきます。お楽しみに！



## 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 2026,4プログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>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、一度は600円、継続は1,000円です。 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にも利用できます。 お持ち帰りも可能です。 ☎0773-44-8007</p>						
5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	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 心も体もスッキリ！ 栄養教室 「野菜を楽しもう」献立編 (塩見 ころへい)	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！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)
12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	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 心も体もスッキリ！ スローエアロビック！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)
19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	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 心も体もスッキリ！ スローエアロビック！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)
26	27	28	29	30		
9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 楽しく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 ころへい)	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 心も体もスッキリ！ スローエアロビック！ (猪股 裕子)	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！ (猪股 裕子)		



## 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)

### おすすめ献立



### 豆腐団子

材料(4人分)

木綿豆腐 1丁、じゃがいも(小)40g 1個、  
大葉 適量、揚げ油 適量

A (おろし生姜 1片分、  
醤油 小さじ2、  
小麦粉 50g)

### 作り方

- ①木綿豆腐はペーパータオルで包んで皿などをのせて約20分おきに水気を切る。
- ②豆腐をボウルに入れ、すりこぎかマッシャーでつぶす。大葉は刻んで、豆腐とまぜ、そこにすりおろした、じゃがいもも加え、Aを混ぜる。やわらかすぎる場合は小麦粉で調整する。
- ③油を中温(170℃)に熱しスプーンで一口大にまとめ②を入れ、中火でじっくり中まで火を通して、こんがりカラリと揚げる。器に盛り辛子醤油で食べる。

## 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8年2月1日～28日

高齢者支援センター(中上林)

(奉仕) 今井

朗読