



あやべ松寿苑

印象に残っている「知事さん」の名前を教えてください。

養護

* 蜷川虎三さん：京都府知事を長い間
されていたのを覚えている。

* 石原慎太郎さん：東京都知事で物事
をはっきり言われる人の様でした。

* 小池百合子さん：女性で珍しく東京
都知事になられてと思った。今もさ
れるのか。

* 林田悠紀夫さん：京都府知事。以前
は綾部市では有名な方でした。

* 斎藤元彦さん：兵庫県知事をされて
いるが、色々とテレビ・新聞で二コ
ースになっていたのどつかと思
った。

特養

* 吉村さん（大阪）

* 林田ゆきおさん（京都）

* ノック・横山さん（山田勇さん）



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

* 石原さん（東京）の人やけど

* 林田さんかな？長いこと勤めてはつ
た覚えがある。

第2特養

* 難しいなあ…。今の知事さんの名前
も知らぬのに…。



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）

フォト&スクラップ

令和8年4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）

ケアハウスのたのやま

* 美濃部さんは人柄良くて好きやったな。

* 蜷川虎三さんは単刀直入に言う変わった人やったけど、きれいな仕事に仕事するでよう覚えとる。

* 林田悠紀夫さん。綾部出身で良し悪し関係なく応援しよった。

* 林田悠紀夫さんは東八田の人で知人の同級生やったでよう話を聞いたとつた。真面目な人やったな。

高齢者支援センター松寿苑デイサービス

* 蜷川虎三さん：長いこと知事をして
いた。偉そうな怖い人。とらさん。

* 林田悠紀夫さん

* 荒巻貞一さん

* 市長は馴染み深い、知事は遠い人で、覚えていない。



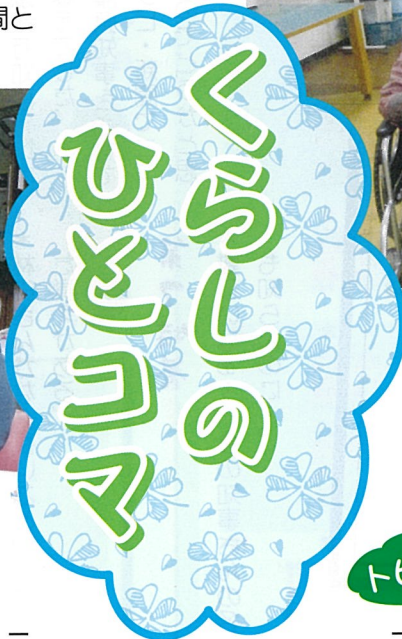
トピックス

－ 養 護 －

「偲んで」を 開催しました



令和7年度、養護老人ホームでは例年より多い5人のご利用者がお亡くなりになりました。5人の方はそれぞれ入所期間の長短はありますが、ここで寝食をともにした方たちなので、現在入所中のご利用者や職員にもさまざまな思い出があります。別れは悲しいものですが、「偲んで」はそれだけではなく、その方の様々な表情が写真を通して私たちに語り掛けてくれます。また、ケーキとコーヒーを頂きながら、笑いあり涙ありの思い出話に花を咲かせる貴重な時間となりました。



－ 特 養 －

トピックス

「こいのぼりの飾りを作りました」

ご利用者と一緒にこいのぼりの飾りを作りました。皆さんとても真剣に取り組まれていました。とても良い作品ができたので良かったと思います。



トピックス

－ グループホームたのやま －

トピックス

「お花見」



満開の桜とともに始まった4月、お花見ドライブに行きました。

「並んでようけ咲いとるんがすごいなあ！」「ほんまにきれいやなあ」と車中から桜が見えるたびにとても嬉しそうにされていました。グループホーム横の桜も年々大きくなり、皆で見上げながら春の訪れを楽しんでいます。



－ ケアハウスウォーターヒルズ松寿 －

「花見ドライブ」

4月2日と3日に花見ドライブを行いました。山家城周辺のドライブコースと福知山のコースを作りました。どちらも天候に恵まれ、多くのご利用者が参加されました。

「あそこにも咲いている」「今がちょうどやなあ～」と話が盛り上がり、「これはなんの花？」「ここにも小さいのがある」とあっちこちに花を探しに行かれました。

「福知山の方は行ったことがなかったので、行けてよかった」「楽しかった。また行きたい」との声も聞くことができ、楽しい花見になったようです。



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4月15日発行

ワンポイント 介護

口腔乾燥症

食事を楽しみたいのに歯茎が腫れたり、口の中がカラカラに乾いてよく噛めない…そんなトラブルはありませんか？

口腔内の唾液が少ない事で起きるトラブルの多くは、ドライマウス（口腔乾燥症）、虫歯、歯周病、カンジダ症、口内炎、口臭などがあります。現在、世界全体の成人の9人に1人が糖尿病を患っていて、その40%以上が病気の自覚はなく2050年までには糖尿病患者は8億5300万人に上る見込みです。糖尿病は身体が糖を適切に処理できなくなる慢性疾患のひとつで、血糖値の高い状態が続くと血管と神経がダメージを受けて治癒力と免疫力が低下します。糖尿病の患者さんは歯周病の罹患率が高く、血中の糖分が多ければ唾液の糖分も増え、口の中の細菌は糖を栄養として酸を生成し、歯茎を傷つけます。歯茎が炎症を起こして歯周病が進むと歯を支える骨が破壊され、ひどい場合は抜け落ちます。ですが、血糖値を健康なレベルに保ち口腔を清潔に保てれば、リスクは減少します。

唾液は口に備わった天然のバリアです。唾液は入れ歯を安定させ、装着時の不快感を和らげる効果があります。入れ歯の手入れ次第で健康的に過ごせるようになります。入れ歯は毎日洗浄し、睡眠時は外して定期的に歯科医の検診を受けて装着状態を確認し、歯茎と舌はブラッシングをするとういす。

糖尿病を患っていないくても、普段から口腔内を清潔に保ち、美味しいものを楽しめる健康づくりをしていきましょう。



再会



レクリエーションの話題が続いたので、今回は最近あったうれしい出来事を紹介したいと思います。新規利用のご利用者として以前から利用の男性ご利用者のお話です。

2人は同じ地域出身だと知り、スタッフが「ご存知ですか？」と声を掛けたのですがその時はお互いにピンとこず…。しばらくするとTさんが「あんたSちゃんか？」と。それを聞いたSさんも「Tちゃんか？」と思い出されたのです。話を聞いていると、同じ町区で学年は3つ違いで学校が一緒だったとのこと。そこから話が弾み「まさかこんな所で会えるとは思わなかった！」「元気やったか？」と久しぶりの再会を喜ばれました。

私達スタッフもご利用者の久しぶりの再会や昔の話が聞けることはうれしく、知らなかったご利用者の様子がわかり、話のタネにもなります。同じデイサービスでも利用曜日が違うと会うことができません。

今回の再会は、来たら会えるというデイサービスに来る楽しみになったと思います。デイサービスで過ごす時間が楽しいひとときになるよう私達スタッフも日々頑張っ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。

トピックス

ーケアハウスたのやまー 「春の掲示板づくり」

松寿苑にある「やすらぎ通り」の4月掲示板は、ケアハウスたのやまが担当だったため、ご利用者の皆さんと一緒に作成しました。

4月といえば桜ということで、数名のご利用者にお手伝いいただきながら、桜をテーマにした掲示物を仕上げました。作業中は「もうすぐ咲くやろなあ」「また桜見に行きたいわ」といった会話も弾み、和やかな雰囲気の中で素敵な作品が完成しました。

皆さんとお花見に出かけられる日を、今からとて楽しみにしています。



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んです」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。

●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

うえす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

●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

うえすぎ松寿苑

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

(H28.2.1)

介護予防 co-da 2026.5 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、返戻もします！ お電話でご予約下さい！ カフェも併設しているので ランチもご利用できます！ お待ちしております！ ☎0773-44-8007	1 NEW! 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	2 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	3 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	4 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	7 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)
8 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	9 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (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 (塩見 こうへい)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	14 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	
15 NEW! 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	16 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	17 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	18 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	21 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	
22 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	23 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (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 (塩見 こうへい)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (塩見 こうへい)	
29 NEW! 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	30 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 天智)	31					



おすすすめ献立



新キャベツの海老あんかけ

材料 4人分

新キャベツ 中1/2個(400g)、海老(殻付き) 200g、
土生姜(みじん切り) 大さじ1、片栗粉、サラダ油

A (だし汁 2カップ、淡口醤油 大さじ1½、
みりん 大さじ1、酒 大さじ1½、
塩、こしょう 各少々)

作り方

- ①海老は殻と背わたを除いて、1~2cm長さに切る。
- ②キャベツは大きめにざっくりと切りラップをして電子レンジにかける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、みじん切りの生姜を入れ、弱火で炒める。香りが出たら①の海老を加えてさっと炒め、Aを加えて煮たてる。
- ④片栗粉大さじ1½を大さじ2の水で溶いて③に加え、とろみをつける。
- ⑤②に、あつあつの④の海老あんを等分にかける。

ありがとうございました。

令和8年3月1日~31日

法人本部

(寄附) 一市民 30,000円
(寄贈) 高津町 井上小百合 パット、とろみ剤

高齢者支援センター(中上林)

(寄贈) 一市民 肌着・介護用品
一市民 ねぎ8kg・ほうれん草3kg
(奉仕) 今井 朗読