



あやぶ松寿苑

「お母さん」の思い出を 聞かせてください。



養護

- *お母さん一人で四人の子供を育ててくれて、優しく何でもできるお母さんでした。
- *小学校の遠足に行く日は、巻き寿司を作ってくれて嬉しかったのを覚えています。
- *30代の時に、お母さんがえんどう豆を探りに畑に行ったらつきり帰ってこなかった。川など捜したけど見つからなかった。一番つらかった。
- *裁縫が上手で着物を縫ってくれた。その着物を着て御詠歌を唄って優勝旗をもらったことがある。
- *優しくもあり厳しくもあるお母さんで、子供やお父さんのことを第一に考えて、自分のことを後回しにするお母さんでした。
- *優しい時あれば厳しい時もあった。一人っ子だったので余計厳しかったと思う。
- *おじいさんが料理上手だったで、料理は美味しかった。酢ご飯や混ぜご飯を作ってくれた。
- *10人兄弟の末っ子だったでかわいがってもらった。その代わり、お母さんの時間は短かった。
- *ものすごい大きな農家だったで、お母ちゃんも百姓をせんなんでの姉が料理してくれた。私は兄や姉の子供の子守をしよった。
- *食べ物に不自由したことはなかった。幸せだった。
- *優しい人だった。料理は母に作れと言われたものを私が全部作ってきた。
- *優しくかった。料理はまあまあ美味しかった。母の言うてん通りにした。
- *優しくかった。いつも正月に煮しめとかいろんな美味しいもんを作ってくれた。
- *私は近所の人にも協力してもらって家で生まれたで、私の誕生日には沢山あんどときなこのおはぎを作ってもらった。正月にもおは

特養

フォト&スクラップ
 令和8年5月 やすらぎ通り

▲ 今月の掲示物 (特別養護老人ホーム松寿苑)

- *小さい時はいつも母について歩いていった。
- *お母さんは商売してたからあんまり思い出はない。商売は食堂とかしてたけど、私には全然してくれなかった。
- ぎを食べた。
- *ケアハウスウォーターヒルズ松寿
- *苦勞ばかりしていたがいろいろ世話になった。父さんがぐちを言っても笑いとばして「よう言うわ」と言っていた。
- *母親は頭が良い人だったが、私が中学の時くらいで亡くなったので、あまり思い出がない。
- *母は父さんやおじいさんが仕事師だったので、ついて行くのに忙しく仕事一筋だったが、優しい人で服などを作ってくれてもらった。お父さんが戦争で亡くなったので苦勞の連続だったがほらかな人だったので「悪いことばかりあかん」と言っていた。
- *兄弟4人を育ててくれて頭があらがない。妹たちの面倒を見て育つ。お母さんを助けないん助けんなんて思っていたが遊びには連れて行ってくれた。
- *父さんが会社勤めだったので、母は強い人だった。男勝りのよんな人だった。
- *優しいお母さんだった。
- *お茶を作っていた。お母さんが作ってくれたお茶を飲んでた。
- *私が10歳くらいの時に急に亡くなって、下の妹、弟(5人)の面倒をみて、私の人生はそれでパー。
- *朝から晩までよう働きよっちゃった。
- *百姓で朝から晩まで一生懸命働いとっちゃった。
- *母は私が赤ちゃんの時に亡くなった。伯母さんに大きくしてもらった。
- *和裁が上手だった。他人様の物を仕立てていた。
- *物が無いころだったので、自分が食べへんでも子ども達にはきちんと食べさせてくれた。
- *私の赤ちゃんの時には亡くなったので近隣の方に育ててもらったと聞かせてもらった。
- *昼間は野良仕事、夜は縫物をしてよ働く母であった。
- *父さんが会社勤めだったので、母は強い人だった。男勝りのよんな人だった。
- (裏面へ続く)



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)

ケアハウスたのやま

*優しいお母さんやっただ。末っ子やっただし怒られたこともない。母の日に手ぬぐいをあげて喜んでもらったことがある。

*お母さんはお父さんと一緒に農業をしようとあんまり遊んでもらえなかった。料理が苦手だったけどいろいろ作ってもらった。

*若い時ミンシクがなかった。豚の子を2匹も買ってきて、大きくなったから売ってミンシクを買ってもらった。

*兄弟が多かったので、私は末っ子で母に怒られたことはあまりなく、みんなの後ろを付いて歩いてた。

*9人兄弟の末っ子です。私が小さい頃に一番上の姉はもう働いて私の面倒をよく見てくれました。姉が母のような存在だった。

*母は早くに亡くなったので思い出は多くはないけれど、一緒に散歩をして歌を歌った思い出があります。

*礼儀や他人への思いに厳しく躾られました。私の大切な財産です。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*病気で苦労をかけた。

*料理上手で、何でもできる。

*忙しくて、料理が上手だった。

*体が弱くて、色々な物(白い虫)を蒸し炙りで食べさせられた。おかげで体が丈夫になった。

*学校の給食で、母親たちが交代でみそ汁を作りに来てくれるのが嬉しかった。

*山へ連れて行ってもらった。楽しい思い出。松茸とりに行った。

*ほたもち、市販の3倍の量だったが、何とか食べられた。ご飯が食べられなかった。

*5人兄弟を育ててくれた。ありがたい。

*混ぜご飯が美味しかった。
*とち餅を食べきれない程食べた。



令和8年度 松寿苑家族会総会

新型コロナ関連で6年間文書配布のみで対応していましたが、今年度は総会を開催することができました。



令和7年度事業報告、決算報告、令和8年度事業計画、予算を審議後、勉強会として特別養護老人ホーム第2松寿苑大槻直史施設長から松寿苑におけるコロナ対応の変遷(2020~2025)、「施設の現場から学ぶ感染症対応の体系化」について報告しました。

その後、ご家族の思いをお一人ずつ話していただき終了しました。

— 特 養 —



「5月のやすらぎ通り ポスター作り」



ご利用者に手伝っていただきながら5月のやすらぎ通りに掲示するポスターを作りました。ネモフィラで一面ブルーにしてみました。



— ケアハウスたのやま —



「お花見散歩」



田野グラウンドの「しだれ桜」です

4月、暖かな日差しに誘われて近所へお花見散歩に行きました。毎年見事に咲き誇るしだれ桜を見て皆さん大変喜ばれ、お持ちのスマートフォンでパシャリ。きれいな写真が撮れて大満足な様子でした。

外の空気を吸いながら歩くのはとても気持ちがよく、いい運動になりました。



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5月15日発行

ワンポイント 介護

梅雨から夏にかけて注意したいポイント

汗による蒸れはかぶれの原因に

湿度が高くなる梅雨と夏。当然汗による「蒸れ」も起こりやすくなります。

蒸れは肌がかぶれる原因になるため、汗はこまめに拭き取りましょう。また、通気性と吸湿性の良い衣類を選び、汗をかいたら早めに着替える等こまめに対処しましょう。



知らぬ間に脱水症状に

夏は脱水状態に陥りやすく、血管が詰まって脳梗塞を起こす危険があります。脱水症状を予防するには、1日に1.5リットルを目安に積極的に水分を摂取していきましょう。しかし、糖分が多く含まれるジュースや、カフェインが含まれるお茶、紅茶、コーヒーといった利尿作用の高い飲み物は避けてください。

じっとしていても体力消耗につながる?

梅雨や夏は高温多湿で活動しにくい気候が続きますが、何もせずにいるのも注意が必要です。家に閉じこもっていると気持ちが落ち込んでしまい、何もしてなくても疲れてしまいます。

家の中では気持ちをリフレッシュさせることが大切です。体操や階段の上り下りをしたりするなど、じっとせずに軽い運動をして気持ちをリフレッシュさせましょう。体を動かすことで、何もせずにいた時に感じる疲労を予防することにつながります。



たけのこ釣りゲーム



春はきれいな花がたくさん咲き、楽しみも増えます。今年も旬のたけのこ釣りゲームをしました。紙コップやお菓子の容器でたけのこを作り、時間内にどちらが多く釣り上げられるかを競走するゲームです。「用意ドン」ではじまると、どのご利用者もとても真剣です。針がクルクル回ってうまく引っかからず、「おいしい!もうちょっと!」「頑張っ!!」と周りのご利用者は大興奮です。

時間ギリギリに釣れると大きな歓声があがりました。「昔はようたけのこを堀りに行ったなあ...」「土からちょっと出とるくらいがよいんや」「たけのこごはん、木の芽和えに、たけのこ炊いたんも作りよった」と懐かしい話で盛り上がりました。



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。



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。

介護予防 Co-da 2026.6プログラム

にしやた松寿苑
京都府綾部市岡安町大進1-6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 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) | 2 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) | 3 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久) | 4 初心者の方も歓迎 9:30~11:30 こころもからだも 美しく認知予防！ Co-da講座：30分 健康マージャン （塩見 こうへい） | 5 NEW 9:30~11:30 いきいき 体操 (河北 大智) | 6 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) |
| | 7 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) | 8 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 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！ (楳原 裕子) | 10 9:30~11:30 13:30~15:30 認知症予防！ 楽しく認知予防！ Co-da講座 健康マージャン （塩見 こうへい） | 11 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ) | 12 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) |
| | 13 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (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 (こばやしひろこ) | 15 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！ (楳原 裕子) | 16 9:30~11:30 13:30~15:30 認知症予防！ 楽しく認知予防！ Co-da講座 健康マージャン （塩見 こうへい） | 17 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ) | 18 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (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 (こばやしひろこ) | 20 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！ (楳原 裕子) | 21 9:30~11:30 13:30~15:30 認知症予防！ 楽しく認知予防！ Co-da講座 健康マージャン （塩見 こうへい） | 22 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ) | 23 11:30~14:30 15:00~16:00 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 | 24 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (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 (こばやしひろこ) | 26 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！ (楳原 裕子) | 27 9:30~11:30 13:30~15:30 認知症予防！ 楽しく認知予防！ Co-da講座 健康マージャン （塩見 こうへい） | 28 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) | 29 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) | 30 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！ (楳原 裕子) |

にしやた松寿苑です！
65歳以上の方、参加いただけます！
参加費、一般は600円、遠近もします。
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

※予定が必要になる場合があります
お気軽にお問合せ下さい



お詫び

令和8年4月15日発行の第493号の誌面において誤り
がありましたので、お詫びして訂正いたします。

元京都府知事 荒巻禎一様が貞一様となっております
ました。申し訳ありませんでした。



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

●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

●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

おすすり献立

春キャベツとエビの水ギョウザ



材料〈4人分〉

むきえび 100g、春キャベツ 60g、豚ひき肉 50g、
ギョーザの皮(大判) 12枚

A (ごま油・酒・しょう油 各小さじ2
生姜(すりおろし)・片栗粉 各小さじ1

《ニラだれ》

B (ニラ(小口切り) 2~3本、ねぎ(みじん切り)
5cm分、生姜(みじん切り) 小さじ1、
しょう油 大さじ2、酢 大さじ1

作り方

- ①春キャベツは粗みじん切りにし、むきエビは3~4等分に切る。ボウルにむきエビ、豚ひき肉、Aを練り混ぜる。全体がなじんだらキャベツを加えて、サツと混ぜる。
- ②手のひらにギョーザの皮を1枚広げ、あんをスプーン1杯分のせる。皮の周囲に水をつけて半分に折り、ひだを1つ寄せて包む。残りも同様にして、12コ作る。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かして、②を入れ水面に浮いてきたら、3~4分間ゆでる。ざるに上げて器に盛り、ニらだれBをかける。



ありがとうございました。

令和8年4月1日~30日

法人本部

(寄附) 味方町 武内 寿子 100,000円
大分県 丸岡 いそ 20,000円
一市民 20,000円

高齢者支援センター(中上林)

(奉仕) 今井 朗読