



あやべ松寿苑

令和8年6月15日発行

第495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

養護

* よう魚釣りに行った。
* お弁当を届けに炭焼きの所へ一緒に行った。
その時、木材でプランコを作ってくれた。
木材のプランコでお父さんが押してくれた。
* 優しい父親だった
* 強情で頑固な親だった。
* 酒の好きな人だった。
* きびしかった。
* 3歳の時までしか覚えてない。可愛がって
もらった。

特養

* 会社に行っているから家にはいなかった。
* どこかに連れていってもらったという思い
出はない。
* 私が子供の時分から道路工事をしていた。
* あつさりしてよいお父さんやった。
* 何か買って言ったら買ってくれた。
* ハンコ屋さんで仕事一筋やった。孫までそ
れを引き継いでしとった。
* 小さい時は動物園や海水浴に連れて行って
もらった。

「お父さんの思い出を
聞かせて下さい！」



* 私が小学生の時に亡くなった。
* あんまり思い出はない。
* 自転車の後ろにかごをつけて、病院行くこ
きやらはかごに入ってた連れていってこれよ
た。昔は板の橋やっただ怖かった。
* お父さんはきつかったで、お母さんと私は
苦労しか知らん。お酒飲んで暴力もあって
苦労した。
* 子供に何にも買ってたでなかった。5人兄
弟やっただけど、ちゃんと育ててくれたで何
にも苦労しとらん。
* 私が小っちゃい時から半身不随で寝たきり
やった。
* どぶろくを買いに行かされた。
* お父さんが行こかと言ってくれた家族旅行
がよい思い出やっった。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

* 養子で何も言わず、よく働いていた。その
姿が目につく。家畜(ヤギ、牛、
鳥、羊)の世話もし、子牛の繁殖にも力を
入れていた。頑張っている姿が見ていな
い。

フォト&スクラップ

令和8年
6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)



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)

第7特養

* 正直者だった。
* 穏やかな人だった。怒られた事もなかった。
5月5日が誕生日だったのを憶えている。
* いつも黙々と何も言わず畑仕事をしていて、
怒ると恐かった。いたずらをするの威に入
られた。

* 私の父は父さんは大工をしていた。家を建て
に行きよった。

* 郡是の工場長をしていた。養子にきていた
父だった。母は一人娘でわがままでしつかり
者。父は温和で優しい人だった。

* 私の父はともやさしい人で、4人兄弟だっ
たけど、その子に合ったことをちゃんと
うてくれよった。

* 私の父は頑固な人だった。ちよつと怖かつ
た。私が一人っ子だったので厳しかったの
かもしれない。

* 威厳のあるお父さんやった。仕事は百姓。

* お父さんは百姓で、たぐさんの田んぼがあつ
て、5人の子供を皆、高等学校卒業させて
くれた。並大抵のことではなかったと思う。
* バイクが好きで2、3台持っていた。乗る
ことよりも機械をいじることが好きなお父
さん。

* 箱のような力チ力チなお父さんで、仕事は
国鉄。夜勤もあったし頑張ってた働いていた。

ケアハウスのやま

* 九州まで一週間かけて車で旅行に行った。
* 6年生まで一緒に寝た。お父さんといっ
しょによく歩いていた。

* 面白いことはつかり言ってたけどおとなし
い人だった。お母さんの方が活発やった。
* うちの父は養子。山奥で生まれて炭焼きが
ものすごい上手だったわ。とっても器用な
父で自慢や。

* 厳しい父。怒ったら怖くて勉強がでんかつ
たら冬は雪で山作ってそこに立たされた。
その上で本読みをさせられたわ。

* 良いことしたら褒められていろいろもらった
で。番飼いで売れたらお小遣いをもらった。
* グートボールをしに泊りがけで行ったこと
がある。

グループホームたのやま

* 美男子で、背がスツツと高い人。

* 幼い時に亡くなり、思い出はほとんど無い
んや。

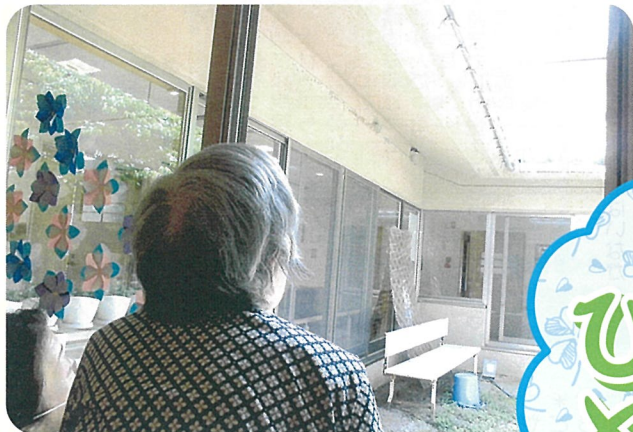
* 家から下の道を歩いて勤めに行く姿に「いっ
てらっしゃい」言つて一生懸命手を振りよっ
たんや。

トビックス

－グループホームたのやま－

「ツバメの子育て」

今年もたのやまの軒の下にツバメの巣ができ上がり、子育てが始まりました。食堂から見える中庭の軒の下に巣があるので、毎日「もうすぐかな」「まだかなあ」と言いながら子どもたちが顔を出すのを楽しみに見守っています。



くらしの
ひとコマ

トビックス

－ケアハウスたのやま－

「今年もバラが咲きました」



ケアハウスたのやまの職員玄関そばでは、今年も赤とオレンジ色の小さなバラが元気に咲きました。ご利用者と一緒に見に行くと、「きれいだね」と笑顔がこぼれ、鮮やかな花を前にゆったりとした時間を共有できました。季節の移ろいを感じるひとときとなりました。



トビックス

－養護－

「そら豆の皮むき」



ご利用者と一緒にそら豆10kgの皮むきをしました。たくさんのそら豆だったので、「ようけあるなあー」「お昼までにできるかなあー」「大きなそら豆やなあー」と言われながらも「子供の頃から農業の手伝いをしとったからできるわー」「若い頃、手作業の仕事をしとったから…」と、手早く集中され、1時間ちょっとで10kgのそら豆の皮をむかれました。

どんなおいしいそら豆料理ができるか、楽しみにしておられました。



トビックス

－特養－

「紫陽花の貼り付け」



紫陽花を貼り付けるのを手伝っていただきました。とても良い作品ができました。早速廊下に飾っています。皆さんに見ただけで嬉しいです。

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6月15日発行

ワンポイント 介護

梅雨時期の湿度対策と熱中症予防

梅雨時期は湿度が高く、部屋の中でも熱中症に
注意が必要です。

早めの熱中症対策でジメジメ季節を乗り切りま
しょう。

衣服

汗を吸い、熱を放散しやすいもの。
吸水性、速乾性に優れた素材のもの、熱吸
収率の低い白や色の薄い服を着るようにし
ましょう。

食事

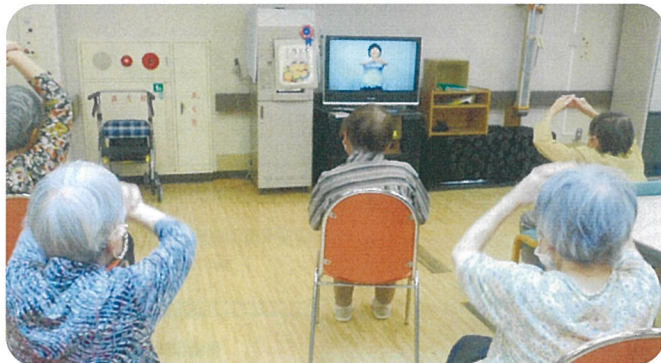
水分補給と栄養をしっかりとする。
食欲がない時でも水分補給と塩分補給を心
がける。食事を1回抜くと約コップ2~3
杯の水分が不足するとわれ、更に体内の
水分不足がすすみます。

住居

外気温の高い真夏日などは早めにエアコン
や除湿器、扇風機を利用して室内が高温多
湿になるのを防ぐ。
湿度はだいたい50%以下。
室温は26~28度を目安に快適な環境を保つ
ようにしましょう。



今日も元気に頑張ろう！



午後のレクリエーション以外にも体を動かす時間がたくさん
あります。

検温し体調確認後、まずラジオ体操とDVD体操を行います。
DVD体操はもしもしかめよ、金太郎などの音楽に合わせて手
や足を動かす運動です。スタッフも一緒に参加しますが、続け
て行くと少し息が上がってしまいます。椅子に座ったままでき
る体操なので、ご自分のペースで休憩しながら取り組まれてい
るようです。

食事前には嚥下体操を行います。飲み込みをよくする運動で
す。肩や首をほぐした後、舌を動かしていきます。そのあと早口
言葉を言いますが、あえてゆっくり
と言ってもらいます。口を動かすこ
とが目的なので、ハキハキと口を大
きく動かしながら大きな声で繰り返
します。いろんな早口言葉を準備し
ているので、今日どの早口言葉か
など楽しみにしておられるようです。

自転車こぎや滑車運動、ダンベル
運動等は希望される方がご自分のペ
ースで取り組まれています。自転車を
こぎながら「舞鶴まで行ってくるわ」
と冗談を言われる方もおられ、楽し
んでリハビリされています。



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。

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。

●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		2026.7プログラム		にしやた松寿苑	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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、一様は600円、送迎もします。 お電話でご予約下さい！ カプエ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 9:30~11:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	2 9:30~11:30 心も体もスッキリ！ スローエアロビクス！ (猪股 裕子)	3 9:30~11:30 もりの里実業士の 栄養教室「野菜を楽しく 健康マージャン」 (堀見 こうへい)	4 NEW 13:30~15:30 いきいき体操 (河北 大智)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	6 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
7 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)	8 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	11 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	14 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)
15 9:30~11:30 13:30~15:30 Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	16 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	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 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	21 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	22 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)
23 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	24 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	25 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	29 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)
31 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	32 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	33 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	34 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	35 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	36 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	37 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)	38 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショニング健康体操 (衣川 知久)

※予定が変更になる場合があります
お気軽にお問合せ下さい



おすすめ献立

みたらし芋餅

材料〈団子13〜15個〉

じゃが芋 180g、片栗粉 60g、サラダ油 適量

みたらしあん（しょう油 50cc
砂糖 大さじ3）



作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、洗って小さめに切り、水にさらす。
- ② ①をヒタヒタの水でゆで、粉ふき芋状態にする。
- ③ 鍋にしょう油と砂糖を入れ、沸とうしたら火からおろし、みたらしあんを作る。
- ④ ②をボウルに入れ、すりこぎでつぶす。なめらかにつぶれたら、片栗粉を入れ、粘りと腰がでるまでつく。
- ⑤ ④を丸め、平らにし、油をひいたフライパンで焼き、焼き目がついたらみたらしあんをつけ、再び焼く。
- ⑥ ⑤を串にさし、残りのみたらしあんをかける。



ありがとうございました。

令和8年5月1日〜31日

高齢者支援センター（中上林）

（奉仕）今井

朗読