



あやべ松寿苑

令和8年7月15日発行

第496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

昔の暑い夏の過ごし方を 聞かせて下さい!!



養護

*昔は扇風機をつけて寝て過ごした。
*小さい子供のころは、裸であった。
*暑い暑い口癖で過ごした。
*団扇で過ごした。
*真夏になったら喫茶店によく行って過ごした。

特養



*昼寝をする。
*うちわであおぐ。
*自然の風に任せて普通に過ごす。
*うちわであおいだら、扇風機を使ったり、窓を開けたりしていた。
*窓を開けて普通に過ごしていた。
*窓を開けて扇風機かけるくらい。
*夏になると友達と海に泳ぎに行っていた。
*窓を開けて機織りをしていた。
*家の近くの小高い山に登っていた。あとは扇風機やうちわに頼るだけ。
*スイカや氷砂糖、そうめんといった夏のもの

のを食べる。
*山育ちやで山に入ったり、川に入ったりして、あとはその人から棚卸のスイカをもらって山水で冷やして食べたくらい。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*昔は扇風機もなく、うちわだけだった。蚊がたたくさん来るので、山へ行って「檜」の枝を取ってきて、それをくすべて煙で蚊を追いかけた。その際に蚊帳の中に滑り込んだものだ。
*扇風機はお金持ちの家にしかなかった。黒い色をしていた。
*家の両端の縁側と障子を明け放すと、家の中を風が通り過ぎて少しは涼やかだった。田舎の家だったからかも。今より暑さは少なかったように思う。
*扇風機もエアコンもないので、窓や戸を明け放して、蚊帳を吊ってその中で寝ていた。昔はクマやシカはいなかった。
*夏はお風呂を沸かしてもらえなかったので、

フォト&スクラップ

令和8年
7月

やすらぎ通り



▲ 今月の掲示物 (グループホームたのやま)



タライにお湯を入れて、父親から順に行水していた。私が入る頃にはお湯は冷めていたが、逆に涼しかった。また川でスイカを冷やして食べるのが楽しかった。
*ため池へ行って泳いでいた。水面はめくかったが足元はひんやりして気持ちよかった。扇風機もなかったため、日陰に行つてうちわで涼んだ。井戸水をタライに汲んで行水もしていた。
*家のすぐ下に川があり、毎日泳ぎに行っていた。井戸水で冷たく冷やしたスイカは今でも忘れられない。
*窓に網を張って網戸代わりにして窓を明け放して涼を取っていた。蚊帳も夜に張っていたがその頃の蚊帳はずいぶん重たくて大変だった。
*家の中の戸を外して風を通し、涼んでいた。田舎の家で暑さだったので割と涼しかった。
*家には扇風機があった。実家はそんなに暑いところではなかったもので、すだれを立てて戸を明け放して扇風機で過ごしていた。
*蚊帳を吊ってもらって遊んでいて楽しかった。毎日川へ泳ぎに行つて、男女とも仲良く遊んだ。
*街からアイスクャンディーを売りに来て、それを買って食べるのが楽しかった。頭がキーンした。



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)

第2特集

*夜になると虫を取りに行つた。菜種で作った箸で取って、ネギの中に入れて持ち帰った。ネギの中で光るのが綺麗だった。
*井戸水で何でも冷やしていた。
*川に行く風が吹いて涼しかった。
*毎朝家の前に打ち水をしていた。
*夜、外で映画の上映会があり涼しくて楽しかった。
*簾をかけて涼しさを感じよった。
*夕方になったら打ち水をしようとした。
*川泳ぎに行つて子どもたちだけで泳ぎよった。昔は水がきれいだった。
*昼寝をして体を休めた。
*井戸でスイカを冷やして昼寝起きにみんなで食べた。
*大人の方は夕食後涼み台で将棋をしようとした。
*自転車アイスクャンディーを売りに来てよっちゃって、たまに買ってもらった。1本5円だったように思う。
*扇風機なんかなかったけど、今のよつに気温が高くなかった。28、29度の日が多かった。

ケアハウスのやま

*川で水浴びや水泳をした。

*簾を立ててそこでスイカを食べたなあ。

*ゆつたりめの服を着て過ごした。

*気持ちよく着替えてバタバタしない。

*昔もエアコンつけとっただけで子供の頃は扇風機を使っていたくらいや。埼玉におったけどその

*埼玉のスイカはあんまり種がなかった。

*海で泳いで遊んだ。三重県の鳥羽におったから家から五分ですぐに行けてよかったわ。

グループホームたのやま

*昔はクーラーもないで戸を開けて風を通すくらい。

*玄関にしゅちゅう水をかけたりしていた。

*団扇や扇風機で過ごした。姉が早く就職して扇風機を買ってくれた。

*家の中はごも開けて風通しを良くしていた。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*家が高い所にあり、川の方から涼しい風が吹

てきた。

*川の水を家の前にまくと涼しくなった。

*薄着しているとお巡りさんに注意を受けた。

*毎晩外に涼みに出ている。うちで蚊を追いかけていた。蚊取り線香はなかったのでもよぎをい

ぶっていた。蚊帳の中に入っていた。シミーズを着ていた。

*ひしゃくで水打ちした。

*あつばつば涼しい服を着ていた。

*シミーズ（下着の様なもの）を着て川に魚を取りに行っていた。石をよけて足でゴソゴソしてソー

ケ（竹で編んだざる）で魚を捕まえて串に刺して焼いて食べた。暑い夏のご馳走。

*スイカを川の水で冷やして食べていた。

*木影（蚊帳、たらいで行水、川遊び（学校から帰ってきて泳いだ。田んぼの遺跡のところで遊んだ。麦わら帽子、編んだものを背中に背あ

つて日よけにした。

*自転車に乗ったアイスキャンディ売りがいた。

1本5円。

*旦那様が昔アイスキャンディ売りだった。

*蝉取りをブトに喰われながら頑張った。

*今と空気が違い、うちわがあれは過ぎた。



— ケアハウスのやま —

「無事に咲いて、ひまわりの苗」

今年も由良川キャンパスからひまわりの苗をいただいたので、ご利用者の皆さんと一緒に苗を植えました。

しかし苗を植えて三日も経たないうちにシカにきれいに食べられ茎だけの姿になってしまいました。後日、新たに苗をいただくことができたため、再び植え直しました。今度はシカに食べられることなく、

夏にはきれいな花が咲いてくれるようお願いながら大切に育てていきたいと思

います。



— グループホームたのやま —

「やすらぎ通り」

7月のやすらぎ通り掲示に向けてご利用者の方に折り紙で星作りをして頂きました。最初は星の形になるように折ったり、切るのが難しく「あー違った」「また違った」「不器用やであかんわ」と言われ、スタッフも一緒に作っていましたが少しずつご利用者が一人でも折って下さるようになり「ここを切ったら良いんやな」と星の形が出来上がるようになりました。



模造紙に貼る事も丁寧にして下さり7月行事の七夕らしい仕上がりになりました。

— 特 養 —

トビックス

「歌の時間」

キーボードの演奏に合わせて歌を歌いました。とてもきれいな歌声で楽しい時間となりました。また定期的に開催したいと思います。



— ケアハウス —

「ホットケーキ作り」

『みんなで一緒にホットケーキを作って、楽しく戴きましょう』を合言葉に午後のひと時を楽しみました。器材や材料を事前に準備して、始まる直前に仕込みをスタッフで行い、ご利用者がそろったら2組に分かれてホットプレートでケーキを焼きました。少し裏を返して焼き色を確認し、「もういけるで」「良い色になってる」と声が上がり、上手に返していけます。裏面も色がつくと小皿に取り分けてバターと蜂蜜をたらして出来上がり。人数分が出来上がれば一旦手を休めて、みんなでいただきました。「美味しいわ」「上手に出来たなあ」などと会話も弾みます。2回目は交代しながら楽しく焼いていきました。ご利用者が主になってケーキを焼くのが新鮮だったようで、「次はたこ焼きを焼きたいなあ」「また何回かやってほしい」と嬉しい声が上がっていました。

— 養 護 —

トビックス

「水祭りの日」

昼食後に「浮き沈みゲーム」をしました。

水槽の中に野菜（玉葱・胡瓜・じゃがいも・ミニトマト）や、ビール、ノコギリ、消しゴム、蝋燭 小さなボール等、いろんな物を入れて、浮くか沈むかを当てやいっこするゲームです。食事をする各テーブル事に分かれて答えをまとめて出しました。

重そうに見えるものが浮いたり、浮きそうなものが沈んだり、とても面白く、皆さん賑やかにワイワイ言いながら楽しめました。

久しぶりのゲームだったので「今日は笑えたー！」と、とても喜ばれました。



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7月15日発行

ワンポイント 介護

熱中症予防

真夏に顕著な高温を記録することが増えてきています。梅雨が明けると厳しい暑さが続きます。これからの季節体調管理に気を付けてください。

体調不良の方や暑さに体が慣れていない方等熱中症になりやすい為注意が必要です。



＜注意ポイント＞

- ☑ 温度や湿度を確認する。無理をせずに、適切に冷房を使用しましょう。
- ☑ すだれやカーテンを活用して、反射や直射日光を防ぎましょう。
- ☑ 計画的に水分補給を行きましょう。
- ☑ 日ごろから食事を十分にとり、睡眠を心がけましょう。
- ☑ 外出時は、通気性の高い衣類、日傘や帽子で直射日光を遮りましょう。
- ☑ 周りの人が気にかけて熱中予防対策を促してあげましょう。



傘ゲーム

梅雨の時期のレクに「傘ゲーム」が登場します。傘に花の飾りをつけ点数を見やすくリニューアルしました。ボールを投げると傘が動いてしまうため高得点の所を狙っても上手く入らないこともありますが、みなさん頑張っておられました。



大きくな～れ!!

6月に入り職員が野菜の苗をもってきてデイの玄関先に植えてくれました。早速「かわいい苗が植えたるな～、大きくなるのが楽しみやな～」など関心をもたれる方がたくさんおられました。以前、自宅の畑で野菜をつくられていた方に野菜作りの楽しさや難しさ、お金をもうけるために一生懸命お世話したこと、舅さんや姑さんから厳しく教わったことなどいろんな話を聞かせていただきました。これからどんどん成長していく茄子を楽しみの一つにデイサービスにきていただければと思っています。さあ、どれだけ収穫できるかな～??



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 2026.8 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
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500円、返還もしません。 お電話でご予約下さい！ かつともお断りしているため ランチもご利用できません お持ちしております！ ☎0773-44-8007						にしやた松寿苑 京都府綾部市岡安町大塚16番地 ☎0773-44-8007 土曜日 1
2 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) 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 明るく元気よく 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	4 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	6 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	7 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)	8 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)
9 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) 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	10 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) 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	11 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日デコッパ 健康体操 (佐々木 博子)	14 9:30~11:30 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 足腰達者で 健康習慣！ (こばやしひろこ)
16 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) 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 明るく元気よく 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	18 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	20 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日デコッパ 健康体操 (佐々木 博子)	21 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)	22 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)
23 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) 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	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) 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	25 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	26 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (佐川 知久)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 おススメの 毎日デコッパ 健康体操 (佐々木 博子)	28 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)	29 9:30~11:30 13:30~15:30 いきいき 健康マージャン 健康体操 (河本 天智) 定員8名、希望申し込みあり 人数により中止の場合があります (塩見 こうへい)
30 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) 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	31 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) 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					



ありがとうございました。

令和8年6月1日~30日

法人本部

(寄 附) 安場町 梅原 朝子

10,000円

高齢者支援センター (中上林)

(奉 仕) 今井

朗読

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

●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

(H28.2.1)

※ おすすめ献立 ※

鶏ひき肉ととうもろこしの寄せ焼き

材料 < 4 人分 >



とうもろこし 1 本、鶏ひき肉 300g、
小麦粉 大さじ 1、酒 大さじ 2

A (ポン酢 大さじ 3
マヨネーズ 大さじ 1)

作り方

- ①とうもろこしは包丁で実をこそげとり、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかける。レンジで 1 分 15 秒加熱して冷ます。
- ②ボウルに①と小麦粉を入れて混ぜ、鶏ひき肉、酒を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ 1 を中火で熱し、②を 8 等分にしてスプーンなどで形を整えながら落とし入れる。2~3 分焼き、フタをして弱火で 1~2 分蒸し焼きにする。器に盛り、たれの材料を混ぜて添える。