



あやべ松寿苑

令和8年9月15日発行
第498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

- * 柿が食べられる。
- * 赤とんぼが飛び出す時。
- * 栗拾い。
- * 新米(稲刈りする時)。



特養

- * 富有柿、美濃柿が美味しい。昔は上等のおやつだった。
- * 夏服から秋服への衣替え。
- * ぶどうが美味しい。
- * 山にいつぱい栗がなつて、いつも農協へ出してた。あとは湯がいて皮をむいておやつや栗ご飯にして食べる。
- * トンボが飛んでいる。
- * 暑さがマシになり、朝晩が涼しくなってきたら。
- * カニが解禁されたら。
- * コオロギやキリギリスなど虫の鳴き声が聞

「秋が来た」と感じる時を
教えてくださーい!



こえたら。

- * 涼しくなり、ヤモリが出てくる。
- * 九州ではサツマイモやジャガイモの小さいのをふかして、お漬物と一緒に食べる。
- * 田舎の山々が紅葉する。
- * 涼しい風が吹く。
- * 梨を家に売りに来たら、買って食べた。
- * 柿、梨、栗、いちじく、ぶどうが出てきたら。
- * ススキが出てきたら。
- * 月見団子を食べる。
- * テレビで月見パーカーが出てきたら。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

- * 稲が実って赤とんぼやいなごが飛んできた時。
- * にわたりのエサを取りに行つてコオロギや鈴虫が鳴いてた時。
- * 稲刈の音を聞いた時。
- * 梨や柿が食べなくなる時。
- * つばめがいなくなる時。

第2特集

- * 赤とんぼが田んぼに出てきた時。
- * カメムシ書がこんできた時。
- * 夜の月・空・コスモスを見て思う。



- * 鈴虫が鳴く。
- * 吹く風で秋を感じる。
- * コオロギが鳴く。
- * 彼岸花が咲く。
- * ススキの穂がでる。
- * 日暮れが早くなる。
- * 稲穂がたれる。
- * 赤とんぼが飛び出すはたくさん飛び出した。
- * 稲刈りが始まった時。
- * 山が紅葉し始めた時。
- * 赤とんぼや彼岸花を見た時。
- * 村の神社のお祭りの準備が始まった時。

グループホームたのやま

- * 暗くなるのが早くなった時。
- * トンボが飛んでいる時。
- * 栗やサツマイモを食べた時。
- * 落ち葉や紅葉を見た時。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

- * 赤とんぼが飛び出すとき。
- * きつちよん、すいっちよんが出たら。
- * 裏山で、コオロギが鳴きたしたら。
- * ケアハウスの穂が出る時。散歩しながら道端で見つけたら秋だなと感じます。
- * 夕方に寒い風が吹くとき。
- * スーパーに行つておいしそうな果物や栗やらサンマやらたくさん並んでいるのを見ると秋やなと感じお腹が空く。
- * 昔は9月になったら涼しくなつて過ごしやすいかった。
- * 秋が一番過ごしやすい季節やと思つたけど今は暑いな。
- * 空気が澄んで涼しくなるのはお盆が終わってからかな。
- * 虫が鳴きだしたら秋って感じ。
- * 昔はもう今くらいには秋やつたけど、地球がおかしくなつてしまつてかなんなあ。
- * 虫の音がしてお米ができたして秋になるな。



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)

- * 柿がなったら。
- * 松茸が出たら。
- * 相布田が必要になってきたら。
- * ひぐらしが鳴く時。
- * 新米が取れる時。稲刈り。
- * さんまを食べる時。
- * 山の色が黄色くなった時。
- * 田んぼが黄色に染まった時。
- * 気温が涼しくなってきた時。
- * すずきの穂が出る。
- * 虫の音がにぎやかになったら。
- * 日が短くなってきたら。
- * 秋野菜を準備する時。
- (さつまいも、じゃがいも、大根、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、人参)



トピックス

ー ケアハウスたのやま ー

「夏といえば花火」

まだ少し蒸し暑い夕暮れ時、ご利用者の皆さんと花火をしました。手持ち花火に噴出するタイプの花火。「どれがきれいかな?」「うわあ、きれい」と歓声が上がり、皆様の弾けるような笑顔が広がります。色鮮やかな光に包まれながら、夏の終わりの特別なひとときを賑やかに楽しみました。



トピックス

ー 特 養 ー

「訪問カット」



ご利用者 6 名、訪問カットをお世話になり、大変喜ばれていました。



トピックス

ー 養 護 ー

「やすらぎ通りに展示する壁紙を作りました。」

秋にぴったり! 田舎の田んぼを表現。ボランティアの方に教えてもらい、材料には紙以外にはぎれや本物の稲穂を使い、細かく切った折り紙は稲に見えるように思い通りに貼りました。



介護予防 co-da 2026.10 プログラム							にしやた松寿苑 京都府綾部市岡安町大瀬 1 6 階 ☎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、送迎もします。 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								
4 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	5 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	6 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)	7 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)	8 9:30~11:30 13:30~15:30 もり健康士との 健康マージャン 米糰教室 「野菜を楽しむ」 航立編 (堀見 こうへい)	9 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	10 9:30~11:30 13:30~15:30 いさぎ 体操 (河本 大智)		
11 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	12 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	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 心も体もスッキリ! スローエアロビクス! (堀見 裕子)	15 9:30~11:30 13:30~15:30 入門編/ 健康マージャン 米糰教室 「野菜を楽しむ」 航立編 (堀見 こうへい)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 いさぎ 体操 (河本 大智)	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 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	19 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に! Let's try 健康体操 (堀見 こうへい)	20 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)	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 下準備! 健康マージャン 米糰教室 「野菜を楽しむ」 航立編 (堀見 こうへい)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)	24 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 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		
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 心も体もスッキリ! スローエアロビクス! (堀見 裕子)	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 おススメの毎日チョコッと体操 (佐々木 博子)	30 9:30~11:30 13:30~15:30 いさぎ 体操 (河本 大智)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣! (こばやしひろこ)		



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9月15日発行

ワンポイント 介護

睡眠をしっかりとりましょう

今年は高温多湿の日が続いています。
高温多湿が続くと体温が下がりにくく、寝つきが悪くな
ったり浅くなったりし、睡眠不足につながります。
必要な睡眠時間は個人差がありますが6時間以上8時間未
満が妥当といわれています。

適切な睡眠の目安は、目ざめた時にしっ
かりと休まった感じがある事です。(休養感)



休養感を高めるポイント

①日中の運動・身体活動を増やす。

- ・身体をよく動かす事で適度な疲労を感じ寝つきがよくなる。

②就寝前にリラックスし、嗜好品等に注意する。

- ・就寝直前の食事、飲酒を控える。
- ・夕方以降はカフェインを控える。
- ・スマートフォンの使用を避ける。特に眠る前1時間の使用は避ける。

③寝室の環境を整える。

光……朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がける。

温度……室内は快適と感じる適切な室温を心がける。

音……騒音は眠りを妨げる。静かな環境で眠る。

睡眠はこことからだの両方の
健康に影響します。
質のよい睡眠を心がけましょう。



夏まつり週間

日中は暑いですが、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。
デイサービスのレクリエーションでは毎年8月に「夏まつり
週間」があります。



第1週目は「金魚すくい」
です。ここでは人形の金魚を
使っていて、金魚の他にスー
パーボールもあります。最近
ではピカピカ光る金魚も何匹
か登場しました。容器が山盛
りになるほどすくったご利用
者もおられました。



第2週目は「ヨーヨー釣り」
です。職員が作った紙のヨー
ヨーを釣り竿で釣ってもらい
ました。釣りの経験があるご
利用者には更に楽しんでもら
えました。



第3週目は「射的」です。
今年から射的の鉄砲が新しく
なりました。的もリニューア
ルし、松寿苑のキャラクター
「ぼっくりちゃん」も仲間入
りしました。参加されたご利用
者は「難しいなぁ」「なか
なか当たらんかなぁ」などと言
われながら射的をされ、夏まつ
り気分を味わってもらいま
した。

これからも皆さんに楽しんでもらえるレクリエーションを考
えていきたいと思ひます。

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。

