



あやべ松寿苑

令和8年10月15日発行

第499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

「食欲の秋」で 思い浮かぶ食べ物は！



養護

* 焼き松茸、松茸ご飯。
栗ご飯：湯がいたり蒸したりして食べるのが美味しい。

* 秋刀魚：七輪で焼いて食べる。

* さつまいも、天婦羅、焼き芋、蒸かし芋、さつまいものつるも美味しい。

* 秋にできる食べ物は全部食べたい。全部美味しい。

* 温かい物が美味しい。特にうどんが美味しい。

特養

* 鮭
* ブドウ
* シヤインマスカット

* 秋にとれる野菜（大根、ほうれん草、かぶら、さつまいも）

* 焼き芋
* 新米



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

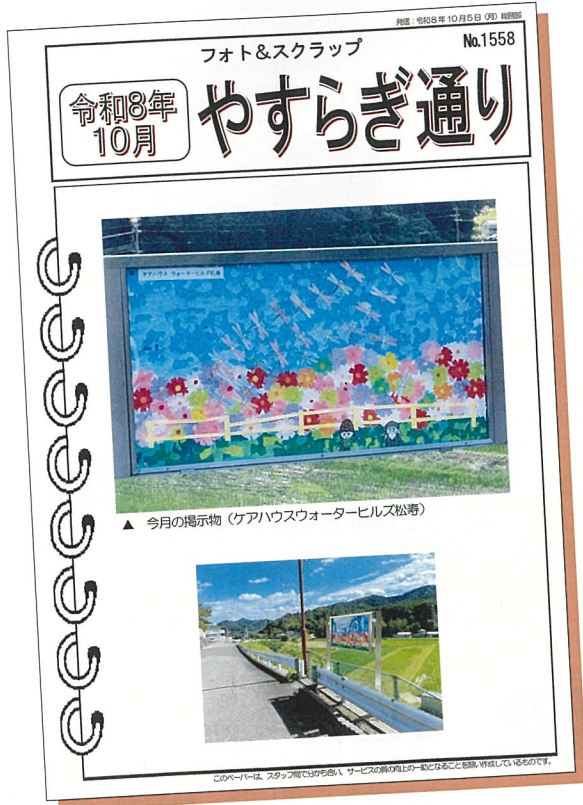
* 柿：そのまま、干し柿。
* 栗：栗もち、栗ごはん。ゆでて、半分に割って、ほじくって食べた。

* ぶどう
* 梨

* 松茸：子供の頃は弁当のおかずに入っていた。松茸ご飯がおいしい。今は高価でなかなか口に入らなくなりました。

第2特養

* 栗ご飯



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)

ケアハウスのやま

* 柿：大きい柿の木があつて、ほつてもうて食べよつた。家で干し柿をつくつていたの思い出す。

* 松茸：松茸ご飯が食べたい!!

* ぶどうの大きいやつが好きです。よく買つてきて食べました。

* 寒くなつてくるので、きのこが食べたいです。



高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

* 柿

* 栗：栗ご飯にして食べた。

* 松茸：お寺の山へ行つたら、たくさん採れた。今年、特産館で買って食べた。

* りんご

* さつまいも

* とうもろこし：北海道では、今が旬。

* おはぎ

* 新米：北海道では、お米1升とりんごを交換していた。

* 秋祭り：鰯寿司を親戚に配つた。

* 舞鶴から、売りに来る島田さんの魚が美味しかった。鰯が特に美味しい。昔、魚とお米を交換していた。

* 北海道では、青魚は食べたら危ないと言われ、鮎や鰯、鮭を食べていた。

* さんまを食べたいが、高い。

* 里芋、鮎、ぶどう、梨、あけび、いちじく、黒豆の枝豆。

* 銀杏、らっきょう、小豆、秋茄子、マスカット、やまと芋、自然薯。

* ごぼう、人参、大根、ほうれん草、イカ、蓮根、みかん。

* 洋梨、りんご。

にしやた松寿苑
京都府綾部市同安町大道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
1 9:30~11:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) 18:00~19:00 9:30~20:30 50歳からの バランス ボール (にばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	2 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) 18:00~19:00 9:30~20:30 50歳からの バランス ボール (にばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	3 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (にばやしひろこ)	4 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	5 ①初心者の方も歓迎！ 9:30~11:30 こころを知らずとも 楽しく運動指導！ co-da班：30分 健康マーじゃん (塩見 こうへい)	6 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	7 ①初心者の方も歓迎！ 9:30~11:30 こころを知らずとも 楽しく運動指導！ co-da班：30分 健康マーじゃん (塩見 こうへい)
8	9 9:30~11:30 紅葉を 見に行こ！ 定員8名 申し込み制	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 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (緒政 裕子)	12 9:30~11:30 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽しむ む」 献立編 (盛 香枝)	13 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (にばやしひろこ)	14
15	16 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい) 18:00~19:00 9:30~20:30 50歳からの バランス ボール (にばやしひろこ) 参加費1,200円	17 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (にばやしひろこ)	18 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	19 ①入門／ 9:30~11:30 こころを知らずとも 楽しく運動指導！ co-da班 健康マーじゃん (初心者の方向け) (塩見 こうへい)	20 13:30~15:30 いきいき 体操 (河北 大智)	21
22	23 ①初心者の方も歓迎！ 9:30~11:30 こころを知らずとも 楽しく運動指導！ co-da班 健康マーじゃん (塩見 こうへい)	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 心も体も スッキリ！ スローエアロ ビック！ (緒政 裕子)	26 9:30~11:30 ①下手だけど！ 楽しく！ 折り紙教室 (尾関 美穂子)	27 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (にばやしひろこ)	28 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 50歳からの バランス ボール (にばやしひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル 300円
29	30 9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気よく！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	31 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (にばやしひろこ)	32 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	33 9:30~11:30 もり管理栄養士の 栄養教室 「野菜を楽しむ む」 献立編 (盛 香枝)	34 13:30~15:30 足腰達者で 健康習慣！ (にばやしひろこ)	35

にしよう松寿苑です！
 65以上の方、参加いただけます！
 参加費、一般は600円、減額もあります、
 お電話にてご予約下さい！
 かづこを悩んでいるので
 ランチもご用意できます
 お待たせしております！

西九地区協議会	事務局
〒740-0292 松寿苑 西九地区協議会事務局	〒740-0292 松寿苑 西九地区協議会事務局
TEL 087-821-1111	TEL 087-821-1111
FAX 087-821-1112	FAX 087-821-1112
E-MAIL info@shikoku-kyokai.jp	E-MAIL info@shikoku-kyokai.jp

※実施状況は協議会にお電話またはお電話にてお問い合わせください。



トピックス

— ケアハウスのたま —
「秋を感じる日々」



苑内を歩いておりますと、道沿いに栗が落ちていたので、拾って事務所前に置いておきました。たまたま前を通られたご利用者が「あ、栗が置いてあるわ～」と気づいてくださり、「もうすっかり秋ですね」としばし談笑をしました。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様どうぞ体調を崩されませぬようご自愛ください。



トピックス

— 特 養 —
「体操レク」

ご利用者と一緒に体操をしました。首や肩、膝などを動かしていただきました。皆さん終始笑顔で、熱心に取り組まれていました。とても有意義な時間が過ごせました。また時間のある時に是非とも取り組みたいと思います。



トピックス

— 養 護 —
「レクリエーション」

おじゃみを投げて勝負するオセロゲーム。ねらいどおりにマスに入らず残念な場面も。

ゲームの後は、アツアツの「たこやき」を皆でほおばり楽しいひと時を過ごされました。



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 10 月 15 日 発行

ワンポイント 介護

身体を動かしませんか

みなさんに馴染みのある「ラジオ体操」には、全身の筋肉をバランスよく動かす健康効果があります。

ラジオ体操には、13種類の動作があって、「伸ばす」「曲げる」「ねじる」「跳ぶ」など多様な動きをすることで、全身を偏りなく使えるように考えられています。

- ①大きな動作により心拍数が適度に上がり、血流が改善しやすくなる。
- ②肩回し、体側伸ばし、体幹のねじりなどが、筋肉のこわばりをほぐす助けになる。
- ③動かすことを継続することで、関節可動域の維持や向上が期待できる。
- ④左右対称の動きが体の使い方の癖を整える効果につながる。
- ⑤全身運動を習慣化することで筋肉量を維持でき、基礎代謝の低下を防ぐ。
- ⑥1回3分(ラジオ体操第一・ラジオ体操第二で計6分)の短時間で取り組めるので、日常の時間に組み込みやすい。
- ⑦大きな筋肉を動かすことで血圧が安定し、血糖値上昇を抑え、脂質バランスの改善に寄与する可能性がある。
- ⑧ラジオ体操を継続して実施していると認知症リスクが低下するという報告もある。

ラジオ体操第一と第二(計6分)の消費カロリーは約22.8kcalで、早歩き6分と同じくらいの運動量になるそうです。

意識的に動きを大きくして使う筋肉を意識するだけでも、フレイル予防にもつながります。ぜひ、習慣的に取り組んで、元気な身体づくりをしましょう。



大学生とお蚕さん

9月の中旬、佛教大学の学生さん2名が交流に来てくださいました。一緒に蚕さんも!! 自宅で養蚕をしていた方、見たことのある方が大勢おられ、久々に見る蚕にビックリ。「懐かしい。昔家で養蚕をしとっ



たんや。」「台所まで蚕がおったんや。」など蚕に桑の葉を与えながら昔の思い出を語ってくださいました。

学生さんからの質問にも優しく答えておられ、養蚕の仕組みを知らないスタッフにとっても貴重な時間でした。



茄子のその後

6月に植えた茄子は、職員の毎日の水やり(たまに肥料も…)、みなさんの応援の甲斐があり、暑い夏を乗り越え実をつけました!!収穫量は数本と少なかったですが、日に日に大きくなる茄子を楽しみにデイサービスに来ていただいていたと思います。

次は何を育てましょう～? 楽しみです。



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。

認知症になったら 綾部で どう暮らす？

認知症になっても、住み慣れた綾部で
その人らしく暮らし続けるために、
松寿苑は、介護予防から最期まで、地域とともに
一人ひとりの人生に寄り添います



松寿苑

認知症になっても、綾部で安心して暮らし続けるために

人と人が支え合い、つながり、学び合う

地域の力と専門性をつなぎながら

認知症になっても安心して暮らせる綾部を、一緒につくっていきます

松寿苑の5つの実践 人類愛善 ～一人ひとりを大切に～

01

暮らす

グループホーム
たのやま



認知症ケアの実践
とターミナルケア
に挑戦しています
その人らしい暮らし
を支え、人生の
最期まで寄り添い
ます

02

支える

西八田地区の
チームオレンジと
居場所づくり



co-daでは、認知
症の人や家族を地
域で支え、誰もが
安心して集える居
場所づくりを進め
ています

03

つながる

綾部市西部地域包括
支援センター



豊里、物部、志賀
郷地区の認知症の
人を地域から孤立
させない暮らしを
支援します

04

育てる

京都府認知症介護
指導者



綾部で培った知識
と実践を京都府内
の介護事業者へ
人材育成を通じ
て、ケアの質を高
めています

05

伴走する

介護予防から
終末期まで



介護予防から終末
期まで、一人ひと
りの人生に寄り添
う切り目ない支援
を行います

介護するから
ともに生きるへ



@MIRAIETANOYAMA120

社会福祉法人 松寿苑

・特別介護老人ホーム松寿苑 ・特別施設ケアハウスたのやま ・綾部デイサービスセンター
・特別介護老人ホーム第2松寿苑 ・グループホームたのやま ・松寿苑認知症介護事業所
・介護予防支援センター松寿苑（デイサービス・居宅・生活支援ハウス）
・介護予防のアイ・co-da ・松寿苑認知症介護支援事業所
・ケアハウスウォーターヒルズ松寿苑 ・小規模多機能あこがえ館 ・綾部市西部地域包括支援センター・ふくしの郷近小橋

おすすめ献立



鮭のポテト焼き

材料〈4人分〉

生鮭（一切れ40gほど）8切れ
じゃが芋（男しやく）大2ヶ
塩、こしょう、サラダ油、片栗粉、ポン酢

作り方

- ①生鮭は塩、こしょうする。
- ②じゃが芋はスライスして、それを細切りにする。そして塩、こしょうをして置く。
- ③①に片栗粉をつけ②の細切りにしたじゃが芋をしぼって水気をだし、8等分に分け、片栗粉をつけた鮭にぎゅっと握ってつける。フライパンにサラダ油を多目にひき、並べて焼く。
- ④好みでほん酢をつけていただく。

ありがとうございました。

令和8年9月1日～30日

法人本部

（寄 附）安場町 由良 務	30,000円
松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市	50,000円
松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市社会福祉協議会	51,290円

高齢者支援センター（中上林）

（寄 贈）一市民	介護用品
（奉 仕）今井	朗読

フォト&スクラップ

松寿苑敬老祝賀式

令和8年9月15日（火）10:30～11:10 第2松寿苑多目的ホールおあしす

100歳（百寿）2名、99歳（百寿）6名、
95歳（珍寿）12名、88歳（米寿）12名、
80歳（傘寿）7名、あわせて39名のご利用
者が、内閣総理大臣様、京都府知事様、綾部市
長様、綾部市社会福祉協議会会長様から長寿の
お祝いを授けられました。

また、施設に対して多額のご寄付を賜った5
名に感謝状と記念品が贈呈されました。



祝 100歳
稲葉 ミヨ子 様
（小別荘待機おやすみ）



式辞（理事長 石角 誠）