

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

水(みず)始(はじめて) 潤(かるる) <「秋分」末候 第四十八候>

この頃は収穫のために田んぼの水を干すことも、暦よりずいぶん早くなりました。季節は仲秋から晩秋に向かいます。今年はもうそんな季節っていうくらいに、秋がいつもより早くすすんでいきそうです。皆さんにとっての〇〇の秋、過ごしやすいこの時季。気温の差に気をつけて、ちょっぴりの幸せがたくさん見つけれられるといいですね。

デイサービス (高 齢)

め、きり秋になりましたね！ 体調は大丈夫
H27年10月5日(月) ですか？



「私たちの人権宣言」<DVD上映>

転校生はおぼあちゃん
人KENあちゃんか

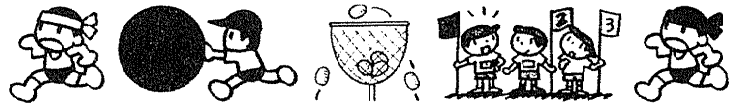
「特設相談所開設」

時間 PM 2:00~3:30
ヒラ デイサービス さんみ苑

いろいろなじみ配つとを
人権保護委員・法務局職員さんが
相談に応じて下さいます。



障がい者支援(入通所・ケアホーム)



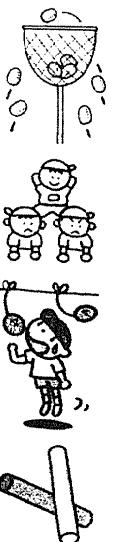
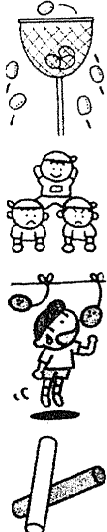
9月19日 市民体育館で、ほほえみ大運動会がありました。

どの利用者もがんばっておられ、美味しいお弁当も食べ、

とても楽しい1日を過ごしてきました。

10月は“さんみ苑秋祭り”があります。 職員余興や

サマーオレンジズの演奏など色んな催し物を予定しています。



高 齢 相 談 支 援

今回は、かかりつけ医・かかりつけ薬局についてお話しします。皆様の中にも、健康には自信がある人もいると思います。でも、かなり複雑で、そしてとても大切な皆様の体です。日頃の状態から相談できるかかりつけ医は必ず強い存在です。介護保険が必要になった時も、必要な書類も作ってくれます。また、薬局も決めておくも、投薬の重複も防ぐことができ、副作用の相談もできます。「備えあれば憂いなし」です。なるほど、かかりつけ医・かかりつけ薬局にはメリット(利点)が多そうですね。

厨

房

10月は、秋の真中の月。朝晩の冷え込みも増してくるので、体を冷やさず、喉を痛めたりしないように注意したいものです。

皮膚や粘膜を強化するには、ビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも不足なく取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。(結合組織とは、体内の細胞と細胞の周りにある大量の物質から出来ていて、体を支えたり、体の中の様々な部分の形を維持したり、器官や組織のすき間を埋めたりといった多様な働きをする組織のことをいいます。)

粘膜が乾燥して硬くなると呼吸器系の低下が起き、風邪を引き易く、皮膚も乾燥肌になりがちです。胃腸を温める根菜類(かぶ・じゃがいも・大根・にんじん)や、抗酸化力の高い果物(柿・ぶどう・梨・いちじく・栗)、皮膚を潤す魚介類(いか・いわし・鮭・さんま)などを賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう♪



編 集 後 記

【 喜び合う 仲間と共に 】

先日、事故で長期入院していた友達の快気祝いを仲間でした。事故で失ったものも多かったけれど、得たものがたくさんあったと、普段の何気ない生活にどれだけ感謝したか、一滴飲めた水のおいしさは忘れられない・・・。

本当に ある日突然 は起こるんですね。

「今を生きる」 大切さ、あらためて気づけたことに 感謝!

今月も、お読みくださって ありがとうございます。 山根

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされている御家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。

介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。

お気軽にご相談ください! ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

住所

〒759-3721
萩市三見3852番地1(蔵本)

電話

2 7 - 5 0 0 0

高齢は谷井、安部、山根が
障がい(入所、通所の相談)は、
縄田、濱岡が対応いたします。