

社会福祉法人 ふたば園

2015年 11月号

発行 第207号

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

楓(かえで) 蔦(つた) 黄(きはむ) <「霜降」末候 第五十四候>

今年はしっかり寒暖差もあって色づき鮮やかな「もみじ」が楽しめそうですね。ということは、寒さにも衣服をこまめに調整して、風邪びきにご用心。今年はインフルエンザ予防も「4価ワクチン」とかでいつもより効果がありそうですが、やっぱり手洗い・うがいとセットが基本。そして、美味しいものを食べて、笑顔で過ごすが一番の予防かも。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

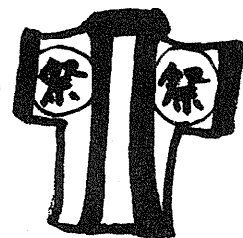


『天高く馬肥ゆる秋』

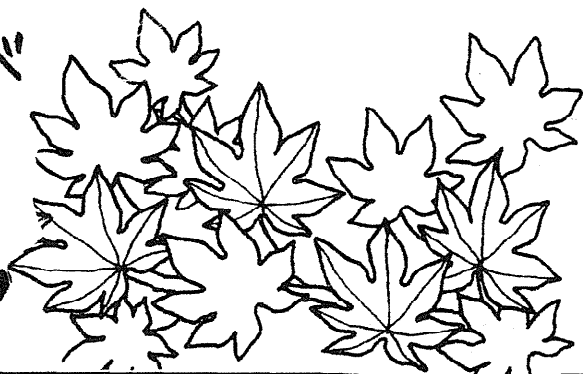
今月は楽しい事がいっぱいです!

11月22日(日)

☆おたのしみ会☆
毎年恒例の歌や踊りが
盛りだくさん。



●11月中旬～下旬にかけて
もみじ狩りに出かけましょう!!



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

さんみ苑障がい部門では、10月に恒例の「秋まつり」が開催され、サマーオレンジズの演奏や職員之余興で大変盛り上がりました。

11月には「三見公民館祭り」に出展させていただき、ます。おいしい焼そばを作ります。

よろしく願います。



高 齢 相 談 支 援

悪質な電話勧誘を防止しましょう。

警告メッセージ付き通話録音装置のご紹介です。

呼び出し音になる前に、「この電話は被害防止の為、
会話内容を録音します」というメッセージがかけた側に流れる装置です。この装置は、1年間無料貸与です。
緊急通報装置と併用可能です。

興味のある方は、お気軽に、ご相談ください。

在宅介護支援センター さんみ苑 山根

厨

房

朝夕はひときわ冷え込むようになりました。急な冷え込みに風邪を引かれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

風邪はウィルスによって感染しますが、ウィルスを体内に取り込んだ方すべてが風邪を引くわけではありません。睡眠不足や栄養不足などで体力が落ちているときに感染します。予防はこうした状況を作らないようにし、感染を予防するために粘膜を健康に保つ『ビタミンA』、抗菌性でウィルスを撃退する『ビタミンC』、体力をつける『たん白質』の摂取が必要です。ビタミンAが多く含まれる食品はレバー類や、うなぎ、人参、青菜、チーズ、にらなどで、ビタミンCが多く含まれる食品は果物や、ブロッコリー、青菜、かぼちゃ、さつまいもなどです。あとは発汗作用のあるねぎや生姜を取るのもおすすめです。

向寒のみぎり、風邪にはくれぐれもお気を付け下さい。



編 集 後 記

【 全てに意味があるんだよ 】

先日、ある民生委員さんにお会いしました。いつも、通りががりの人に必ず声掛けをしていらっしゃる。明るくて、笑顔の素敵な民生委員さんです。会話の中で心に残った言葉がありました。

「面倒を見るといのは好きじゃないんだよ、寄り添うんだよ」と。

あ～そのとおりだなと思いました。お話が出来たことに感謝です。

今日も、誰かとの出会いを楽しみに、訪問に伺いますね！

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。