

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

東風(はるかぜ) 解凍(こおりをとく) <「立春」初候 第一候>

季節にも、また心新たに作る節目が巡ってきました。こうして当たり前にやってくる自然の営みに感謝です。新年を迎えて一月ごとに、成長盛んな夏に向かっての想いを培っていくこの時期だからこそ、一つ一つの行事が大切なひとときと思います。

「二月は逃げる、三月は去る」という慌ただしさも現実ですが、遅ればせながらのインフルエンザに気をつけ、小さく目立たず繰り返される日常を大事にしていきたいものです。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

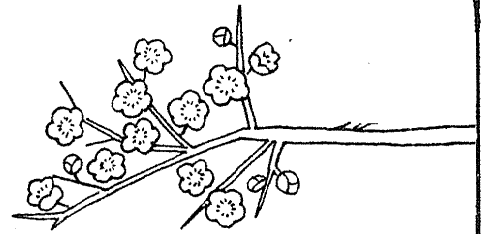
今年の初夢 願い事は、どうでしたか。  
楽しい。お正月を過ごされましたか。

昨年の12月から始まった、フラワーアレンジメントも  
毎月、季節の花、月に合わせて考えています。  
今年も、色々な企画を考えています。

2月15日 きんこんかんパント

2月26日 フラワーアレンジメント

手芸も楽しみにして下さいね。

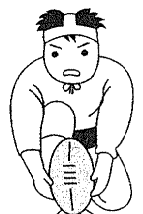
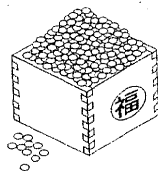
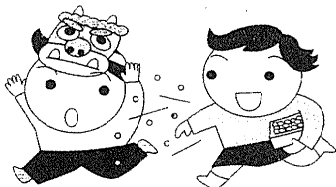


## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

1月21日に新年会ということで北長門バイキングビレッジへ行きました。みなさんおいしく、楽しく食事をしました。

2月には豆まきを予定しています。

まだまだ寒い日が続きますが、健康に気をつけて過ごして行きたいと思います。



## 高 齢 相 談 支 援

今回は、車いすとか、入浴の時の不便を補助する為の用具等、いわゆる「福祉用具」について、少しお話しいたします。

介護保険の認定を持っている人は、この「福祉用具」を少ない負担金額で借りたり、買ったりすることが出来ます。でも「欲しいから何でも」ということではなく、「なぜその用具が必要か？」の理由があります。その用具を使うことで、皆様の生活が快適になさように... 私たちも一緒に考えて情報を提供してきたいと思います。

### 厨

### 房

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年最後の日に当たります。年の終わりの日に悪霊を追い払い福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもありました。

立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。免疫力を高める食材として強い抗菌作用のある「にんにく」、白血球の数を増やし免疫機能を高める「バナナ」、免疫細胞の働きを良くしたり粘膜の表面に張り付き他の雑菌の侵入を防ぐ作用のある「ヨーグルト」、栄養価が高く強い殺菌作用のある「梅干し」などが挙げられます。

2月には、特有の香りを持つ「せり」や、食物繊維の豊富な「わらび」などが出始めます。緩んできた海では、ミネラル分の豊富な「のり」や「わかめ」が美味しい季節になります。一足早い春の味覚と栄養素を体に取り入れましょう♪



## 編 集 後 記

【繋がっていくご縁に感謝！】

先日、親切に駐車場を貸していただいた方に不審者じゃありませんのでと名刺をお渡ししたら「さんみ苑だよりに名前が出とる人やね！」 つい嬉しくて握手！  
地域のサロンに参加しても、またまた握手～！ 良い縁がどんどん繋がっていく～！  
今月もお読みくださいます、ありがとうございます。 在宅介護支援センター 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。