

さんみ苑だより！！

苑長あいさつ

玄鳥(つばめ) 至(きたる) <「清明」初候 第十三候>

夏鳥のツバメが渡ってくる季節になりました。5日毎に巡る七十二候の中で対になっているのは、この鳥とそして冬鳥の雁の去来です。もう少しすると「鴻雁北にうがんかえる」と渡り鳥の世界も入れ替わります。新年度となり新しい出会いの中で、春から夏への「始まり」を地道に進めていきたいものです。

テイサービス (高齢)

いよいよ待ちにまた春本番の季節となりました。やわらかな日差しに、心もウキウキです。
リラックス・骨粗しょう症予防効果のある日光浴を楽しみましょう。
今月は「お花見」予定です。
満開の桜をお楽しみに！！



3/31日のお楽しみ会 大勢の方に参加に頂きありがとうございました。

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

さんみ苑ケアホームです。



地域の皆様には、いつも利用者様、職員が大変お世話になっております。

あらためまして、お礼申し上げます。

*ホームの紹介をさせていただきます。

ホームは4ホームあります。三見に「はいつ・びわ、はいつ・ほたる」男性6名、女性6名です。土原に「ひじわらほーむ」女性4名です。無田ヶ原に「むたがはらほーむ」男性1名、女性3名です。(定員20名です。)

利用者様は、日中は一般就労や施設に(さんみ苑、なないろ、香生の里、ハローフレンズ)通われています。

三見の利用者様は、グランドゴルフや、公民館での編み物教室に参加されておられ余暇を楽しまれておられます。これからも、よろしく願いいたします。



高 齢 相 談 支 援

平成28年度 萩市高齢者福祉サービスのお知らせです。

「家族介護用品券」について

萩市内にお住まいの高齢者で、介護保険の要介護1～5の認定を受けている高齢者等を在宅で介護している家族、介護を受ける方、介護をしている家族が共に市民税非課税の世帯であることが対象になります。

内容 登録協力店にて介護用品と引き換える利用券を交付します。

助成金 要介護1～3 35,000円（年度上限額）

要介護4・5 75,000円（年度上限額）

対象品目 紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、ドライシャンプーなど

申請には、介護保険被保険者証、印鑑が必要です。

（入院中、入所中は利用できません）在宅期間のみです。

お問い合わせ、手続きは、萩市高齢者支援課、高齢福祉係

萩市在宅介護支援センター さんみ苑 山根まで

厨

房

「春眠暁を覚えず」と言いますが、気温が上がって暖かくなってくる春は、眠りに誘われ、ついつい寝過ぎてしまう季節です。3月に比べて一気に上がる気温や日照時間の変化が、知らず知らずのうちに体に変化を引き起こし、ひたすら眠りを覚えるのも、そのような気温上昇や日照時間と無関係ではありません。

一方、4月は新年度、新学期など始りの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、体調を崩すことがあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になり易いものです。そんな時期こそ免疫を高める食材を食事に取り入れて、体質改善を心がけたいものですね。

薬用成分を豊富に含む「あしたば」、特有の香りをもつ「うど」や「ふき」、春の陽を浴び、カロテンやビタミンCが豊富な「にら」や「パセリ」がおいしい季節です。

年中手に入る、青魚やヨーグルト、ハーブ類には花粉症の症状の緩和が期待できるそうです。日常的にこれらの食材を取り入れ、穏やかに体質を改善し症状の緩和につなげていくことが大切です。

編 集 後 記

【今がしあわせ、生きていたら出来ることに会う！】

訪問先での話し、「20代の頃は本当に難儀した、子供に朝食をさせる10円のパンを買ってあげることが出来なくて・・・、若かったから耐えられたんです。その子供たちが、母ちゃんの子供で良かった～、ありがとうございますって言ってくれます。日々、ありがとうございます！感謝！です。

この言葉は忘れちゃいけないね、今が一番幸せです。」苦勞を乗り越えられたお顔は人を幸せにする笑顔で輝いていました。

ありがとう 感謝！ 忘れません。

萩市在宅介護支援センター さんみ苑 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。