

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

鶺鴒(かわず)始(はじめて)鳴(なく) <「立夏」初候 第十九候>

西日本では早くから蛙も目覚め、もう今は大合唱になっていますね。お日様もきつめの日差しになりました。屋外の活動は水分補給にお互いに気をつけましょう。

さて、この4月より、ふたば園 そしてさんみ苑に 副園長・副施設長として、吉村 秀之(よしむら ひでゆき)さんが加わりました。一言、ご挨拶申し上げます。

はじめまして、4月1日にさんみ苑に着任しました吉村です。よろしく申し上げます。自宅は堀内で、毎日中山峠を越えて出勤しますが通勤時間は15分もかかりません。それで、始業時間前と終業後に三見浦を歩いています。もともとじっとする性格ではなく、早足でウロチョロ動き回るタイプです。皆さんとは、どこかでお会いすることが多いとは思いますが、いろいろな面白いお話を聞かせてください。

デイサービス (高 齢)

おでかけ、ドライブと 外出するにはとってもいい
季節になりました。 ☺ ☺ ☺



5月21日(土) 10:20~14:00

ふたば園 まり が 催 され ます

デイサービスも おでかけの予定です。

また 他には 5/17(木) きんこかん(大正琴の演奏) の企画もして
5/27(金) フラワ-アレンジメント いますので
お楽しみに

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

4月27日(水)、今年「花見」ではなく「春の宴」と名称を変え、さんみ苑 苑内におままして利用者の御家族様と共に、楽しい時間を過ごすことができました。
新任職員紹介・余興・おもしろビンゴ大会・4月誕生会等、大いに盛り上がりました。
また、来る5月21日(土)には小豆餡の「ふたば苑まつり」を無田ヶ原口 存存いりにおままして開催いたします。当部門におまましては、焼きそばを御提供することになっております。
ところどころ、御家族の方、三見地区の方、近隣にお住まいの方の多数の御参加をいたしておままして、皆様方との絆をより一層深いものにしていきたいと思います。
皆様方の御参加、職員一同心よりお待ちしております。

高 齢 相 談 支 援

春の陽ざしが気持ちのよい季節になりました。

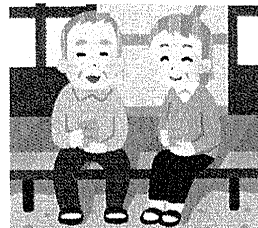
高齢になると活動量が減り、外出の機会が少なくなってきます。室内で過ごしてばかりいると日光とは縁遠くなってしまいますが、日光を浴びることは骨の健康、心や体の健康を守るために大切です。

太陽の光を浴びるとビタミンDが生成され、骨を丈夫にして骨そしょう症の予防につながります。また「しあわせホルモン」とおばれるセロトニンも増加します。そのほかにもさまざまな病気の予防ができて、改善に効果があるといわれています。

日光浴をかねて散歩や室内の日当たりのいい場所です。す
だけでも効果はあるようです。

春を楽しむひとつの方法として日光浴はじめてみませんか??

* 水分補給を忘れずに!!

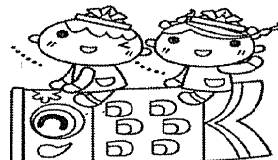


厨

房

清々しい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れるのもこの時期。元来、「五月病」とは医学用語ではなく、決まった定義があるわけではありませんが、この時期に無気力な状態に見舞われることが多いため、このように呼ばれているようです。そんな時には免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調も崩しやすいので注意しましょう。

ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に取って、ストレスに負けない食生活を心掛け、疲れや倦怠感、食欲不振を和らげるビタミンB1(スナックえんどう・そら豆)や、硫化アリル(ねぎ・にんにく・玉ねぎ・にら)を含有した食材を中心に、バランスの良い食生活を取ることが大切です。また、寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、植物性アルカロイドといわれる独特の苦みがあります。この苦みは腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果(体内から毒素や老廃物を取り除くこと)があります。また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。旬の食材をかしこく食べましょう♪



編 集 後 記

【一期一会の気持ちをもって!】

在宅介護支援センターの仕事を始めて一年になりました。その間にいろいろな人との出会いや、別れがありました。一期一会は茶道の精神にあるといわれています。お茶を点てて相手に出す時に、「この人とはもう会う機会がないかもしれない」と思い、誠心誠意を尽くして出します。この精神は人と接する時にも通じるものがありますね。人と出会える機会の一回、一回を大切に!

今月もお読みいただきまして、ありがとうございます。

萩市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。