

さんみ苑だより!!!

苑 長 あ い さ つ

お盆を前にして、家内の実家の仏壇の清掃に行ってきました。実家は母親が一人暮らしでしたが、本年2月から長期入院をされており、以来無人状態です。鍵を開け、薄暗い室内におもむろに入り様子を伺います。変化がないことを確認すると、あわてて窓を開け、換気扇を回しカビ臭い空気を一掃します。掃除の後、仏壇に手を合わせてご先祖様に不幸をお詫びし、持って行ったお供え物をまた持って帰り、慌ただしい盆が終わりました。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

処暑(8月23日頃、涼風が吹きわたる初秋のころと言われていいます)を過ぎ、いく分過ごしやすくなってきました。この時期は夏の疲れが少しずつまで来る頃ですが、体をこまめに動かし、足腰の筋力の衰えを防ぐことが大変大切な時です。また十分な睡眠と休養、食事にも気を配り、体調管理に努めたいものです。

8月に行なわれた「かき氷祭り」は大好評でした。寒天、フルーツ、あんなど見た目も美しく、ひんやりと、のどごし良いおやつに笑顔も見られた一週間でした。今月もフラワーアレンジメント、きんかんカブトの予定



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

8月のはじめには、三見小中学校のプールをお借りして、泳いだり歩いたりしながら久しぶりに水の感触を楽しみました。また、先日は苑内で「かき氷」を作って食べ、日ごろの暑さを吹き飛ばしながら楽しい時間を過ごしました。

まだまだ暑い日が続いていますが、

スポーツに行事に頑張っています。



高 齢 相 談 支 援

新しい地域づくり 「協議体」について

なぜ、いま「新しい地域づくりが必要なのか・・・」
少子化と人口減少が止まらず、地域で生活する場所の存続にかかわってくるからです。このよう
な、少子高齢化の流れを食い止め、地域で健康に暮らし続ける為に
「新しい地域づくり」が必要になりました。

今年度は三見地域に住民主体生活支援体制整備事業「協議体」を設置することになりました。
・実施主体は地域住民による団体
・実施内容は地域の実情に合わせた必要なサービスをこれから検討していきます。

これからの活動を随時、お知らせしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
在宅介護支援センター 山根

◇◇◇◇◇居宅介護支援事業所に新しい職員が配置されました。◇◇◇◇◇

はじめまして、松井 利花です。初めてのことでばかりで皆様にもいろいろ
ご指導いただくこともあると存じますが、どうぞよろしくお願いいたします。

厨

房

夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根
菜類が顔を出します。

9月は「中秋の名月」の季節。夜空は澄み渡り透明な空気に包まれ、思い切り深呼吸したくなる季節では
ありますが、一方で朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は喉の潤いを奪
い、肌や髪も乾燥させます。さらに、乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や、気管支
ぜんそくなどの季節病が発生しやすい季節でもあります。肺の機能が落ちると免疫力も低下し、風邪を引
きやすくなったりするので注意が必要です。

9月になると山や里に食材があふれ、良質な脂質を持つ魚類も出てきます。野菜では、かぼちゃ・オクラ・
さつま芋・里芋・椎茸・しめじ・まいたけ、果物では、いちじく・柿・梨・プルーン、魚ではカツオ・サワラ・サンマ
などが挙げられます。旬の食材を上手に取り入れて、体を内外から潤して温め、免疫力を高める食事を心
がけましょう♪

編 集 後 記

【訪問しまーす！】

早いもので、今年度も半分が過ぎました。在宅介護支援センターの主な仕事に高
齢者のおられる、お宅を訪問して、直接お話をして困りごとなどの相談にのることが
あります。これから、お会いしたことがない方のお宅の訪問を予定しています。

「何かあれば在宅介護支援センターに相談してみようかな」と思われるように努力
していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今月もお読みいただきまして、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、松井、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。