

社会福祉法人 ふたば園

2016年 10月号

発行 第218号

# さんみ苑だより!!!

## 苑 長 あ い さ つ

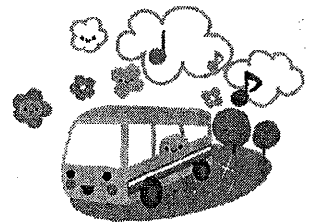
一般の人はあまりご存じないと思いますが、ふたば園職員の昼食は給食です。さんみ苑となないろに衛生的で広い食堂があります。さんみ苑の給食は、入所や通園されている障がい者、デイサービスの高齢者、ケアホームの入居者、そして職員が利用しています。毎日のことなので、相当の給食数となります。入所者は、朝食と夕食も利用しています。毎日栄養士と調理員がおいしく、栄養たっぷりの給食を調理しています。

## デイサービス (高齢)

10月で早くも今年度の下半期(10月~3月)に突入です。今回は上半期(4月~9月)にデイサービスで行った活動や行事をお伝えします。

- ◆毎月:壁画づくり、手芸、きんこんかんバンド来苑、フラワーアレンジメント
- ◆4月:お花見、築珠会来苑、琴の会来苑、三見小来苑 ◆5月:ふたば園まつり
- ◆6月:琴の会来苑 ◆7月:萩岳風会三隅支部来苑、絵手紙教室
- ◆8月:フルーツかき氷づくり

行事や活動は法人ホームページの『新着情報』でも紹介しています。写真を掲載していますので、ぜひホームページもご覧ください(#^.^#)



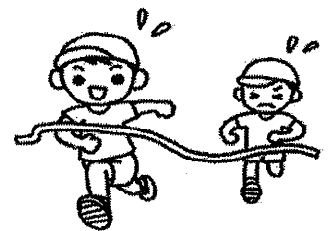
- ◆10月の予定
- 壁画づくり(秋の風景)、手芸(卓上ゴミ箱づくり)
- 秋の旅(15日・16日 行き先:角島など ※希望者のみ)
- きんこんかんバンド(18日)、オカリナ演奏(21日)、フラワーアレンジメント(28日)

## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

暦の上では秋ですが、日中は半そででも十分なほど暑い日が続きます。朝夕と日中の温度差が大きいこの時期、体調を崩しやすいので体調管理をしていきたいと思います。

9月17日(土)に毎年恒例のほほえみ大運動会が、市民体育館で行われました。今年は新しい競技が多かった中、皆さん、とても楽しんでおられました。

スポーツの秋です。散歩など出来るだけ外に出て秋の風を感じれたらと思います。見かけましたら、お声をかけてくださいね。



## 高 齢 相 談 支 援

8月末に北海道・東北地方で、台風による大きな被害がありました。被災者の方に、心よりお見舞いを申し上げます。

台風・地震・大雨... 災害があちらこちらで起きてしまっています。そんな時に、大きな力を発揮するのは、隣近所・地域のつながりだと言われています。いつもの「おう！元気か？」同様の「大丈夫か？」、「一緒に避難所に行きか」とお互いに声をかけ合い、被害や犠牲を少しでも減らすことができれば、と期待されています。地域を作り支えてくれた皆様、今後も日々の備えを大切にしながらお元気にお過ごし下さい。

## 厨

## 房

10月は、秋の真中の月。朝晩の冷え込みも増してくるので、体を冷やさず、喉を痛めたりしないように注意したいものです。

皮膚や粘膜を強化するには、ビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも不足なく取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。(結合組織とは、体内の細胞と細胞の周りにある大量の物質から出来ていて、体を支えたり、体の中の様々な部分の形を維持したり、器官や組織のすき間を埋めたりといった多様な働きをする組織のことをいいます。)

粘膜が乾燥して硬くなると呼吸器系の低下が起き、風邪を引き易く、皮膚も乾燥肌になりがちです。胃腸を温める根菜類(かぶ・じゃがいも・大根・にんじん)や、抗酸化力の高い果物(柿・ぶどう・梨・いちじく・栗)、皮膚を潤す魚介類(いか・いわし・鮭・さんま)などを賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう！



## 編 集 後 記

先日、サロンの合同研修会に参加して宇部興産へ行って来ました。産業エスコーターの渡邊さんが話された言葉「かたしとて 思ったゆまほ 何事もなることあらじ 人の世の中」明治天皇 和歌

「人生において、困難だと諦めずなんでもやってみよう！何かわかる、やってみないとわからんよ！」と言われた表情が忘れられません。

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

27-5000

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。