

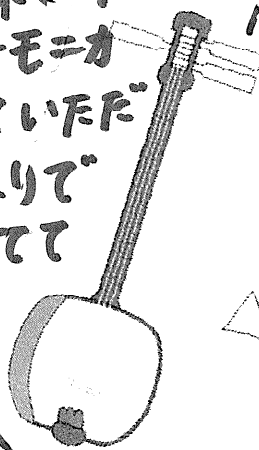
さんみ苑だより!!!

苑 長 あ い さ つ

この度、障がい者の皆さんと北陸へ団体旅行しました。旅行で一番驚いたことは、バリアフリーが徹底していることです。連絡が予め行き届いているのか、車イスの介助は列車への乗降、ホーム間の移動に駅員がスムーズに行っていただき、付添いの私は出る幕もありません。道順を尋ねるために寄った交番のトイレは、障がい者対応でした。お蔭で、快適な旅を楽しむことができました。皆さんも楽しみませんか、行楽の秋を!

デイサービス (高 齢)

11月11日、長門市や萩市で活動されている竹友会の皆様に来ていただきました。三味線や尺八・ハルモニオの演奏に合わせて歌を披露していただきました。利用者の方が飛び入りで歌ったり、バケツを太鼓に見たててたたいたり、楽しいひとときを過ごすことができました。15日(火)からは、川上方面へ紅葉を見に出かけました。



年末年始のご利用について

12月30日(金)まで平常通り
12月31日(土) 9:00~13:00まで
(ご自宅での入浴が困難な方のみの対応をさせていただきます。)

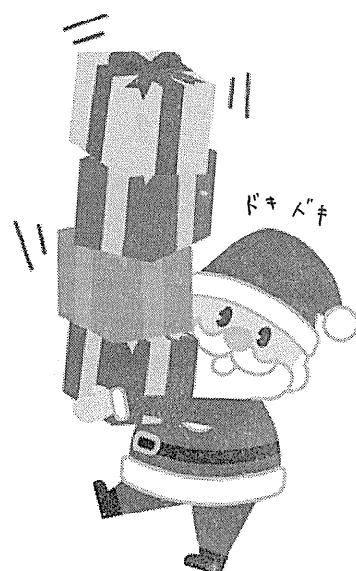
1月1日~3日まで正月休み
1月4日(水)から平常通りです

今年一年たいへんお世話になりました。
来年もどうぞよろしくお預けします。

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

なんとなく気がせい 師走となりましたが みなさまいかがお過ごしでしょうか
さんみ苑ではこの一年色々なイベントに参加しました。
海でのイベントに、ほほえみ大運動会、公民館まつりなど..
利用者様の笑顔が浮かんできます
来年もまた利用者様の笑顔が見れるよう職員一同がんばります!!

来年も素晴らしい年でありますように♡



高 齢 相 談 支 援

【ぐるっとバスはぎ】が三見地区内で運行開始です！

- ・ **対象者** 三見地区内居住者
- ・ **運行日は火・木・土曜日** 午前9時～午後3時
- ・ **運行区域** 各地区公会堂・三見公民館・三見駅・
さんさん三見道の駅他

- ・ **利用料** 無料

利用についてのお問い合わせは

道の駅萩・さんさん三見 (27-0041)

または 三見出張所 (27-0001) まで

厨

房

12月は冬到来のスタート月です。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節に影響を受け易い体の臓器は腎臓です。腎臓は排尿をコントロールするだけでなく、成長や生殖と関わる役割を持つ大切な臓器です。

また、インフルエンザが登場するのも冬の始めの12月。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下していると罹患し易く、とくに免疫力のない子供やお年寄りには気をつけましょう。腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。夏が旬のトマトやきゅうりは体を冷やす力が強く逆効果になりかねません。ビタミンやミネラルが豊富なキャベツや春菊、小松菜、ほうれん草や、薬効の高いねぎが旨味を増し、海のミルクと言われるカキや、良質なたんぱく質、カルシウムに富んだタラ、ビタミンやミネラルを多く含むブリも登場する季節です。

冬の食材を上手に取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう♪



編 集 後 記

【読書の季節ですが・・・出かきたい～】

本を読みたいのに老眼で字が読みにくくて、文庫本なんぞは、手にとっても読もうかどうかわずいぶん悩みます。夜は特に見えないため、最近は昼間の天気の日だけに読み読むことにしました。しかし、これが困ったことに、せっかく天気なのだから、散歩するか、自転車で出かけたくてウズウズしてくるので、あ～、まったく心が落ち着かない私の秋でした。 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

高齢は杉本、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。