

さんみ苑だより!!!

苑長あいさつ

お正月は素晴らしい好天気でしたが、いよいよ本格的な降雪期を迎えます。私は、まだ三見の冬を体験していないので、朝の通勤時が不安です。12月にゲリラ的降雪がありましたが、さんみ苑の送迎用車両が雲雀峠で立ち往生して、施設から救援車を出しました。利用者様には大変なご迷惑をおかけしました。今は携帯電話のおかげで立ち往生の情報が即座に入り、便利になりました。皆さま、くれぐれもノーマルタイヤで雪道を走らないでください。

テイサービス（高齢）



1月15日のお楽しみ会は、
楽しんでいただけましたでしょうか
2月もたくさんの企画を考えていま
すので楽しみにしていてください。

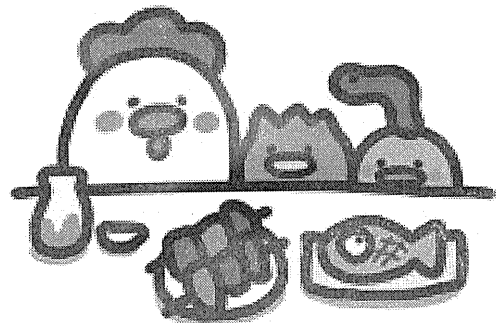
2/17 オカリナ演奏
2/21 きんこんかんバンド
2/24 フラワーアレンジメント

手芸はひな人形を作る予定です!



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

1月20日(金)、職員、利用者様との新年会が有りました。
西年の男性女性の方に挨拶と乾杯をして頂き、会がスタート。
食べたり飲んだり、会話も弾み、楽しいひと時を過ごすこと
が出来ました。



2月3日は節分。季節を分けるという意味があり、季節の
変わり目でもあります。これから始まる新しい1年の前に
鬼払いをし、無病息災で過ごせるように皆で鬼を作り、豆
まきをしました。

高 齢 相 談 支 援

最近物忘れがひどいと感じていませんか？もしかすると認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）かもしれません。

以下のチェック項目のうち、3つ該当するものがあれば、MCIが疑われるそうです。

- ① 何度も同じ話をする。② 水がたしははたし ③ 同じ商品を買っていた。
- ④ 「あれ」「これ」で話す。⑤ 外出が減った。⑥ 服装などに無頓着
- ⑦ 趣味が楽しめない。⑧ 家電操作にまじく。⑨ 小銭をつまわなくなつた。
- ⑩ 日付がでてこない。

もしMCIとわかってもし必ず認知症になるわけではありません。この時期に適切な治療を行えば認知症を予防したり、発症を遅らせることができていくことがわかっています。具体的には① 食生活の改善② 運動不足の解消③ 十分な睡眠④ 人との交流⑤ 頭をつかう趣味をもつ など様々ですが、最も積極的に取り組むことが大切といわれています。認知症予防のため、今の生活習慣を見直してみませんか？

厨

房

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年最後の日に当たります。年の終わりの日に悪霊を追い払い福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもありました。

立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。免疫力を高める食材として強い抗菌作用のある「にんにく」、白血球の数を増やし免疫機能を高める「バナナ」、免疫細胞の働きを良くしたり粘膜の表面に張り付き他の雑菌の侵入を防ぐ作用のある「ヨーグルト」、栄養価が高く強い殺菌作用のある「梅干し」などが挙げられます。

2月には、特有の香りを持つ「せり」や、食物繊維の豊富な「わらび」などが始まります。緩んできた海では、ミネラル分の豊富な「のり」や「わかめ」が美味しい季節になります。一足早い春の味覚と栄養素を体に取り入れましょう♪

編 集 後 記

【無事名馬なり！！】

70歳最年長76歳のオートレーサー谷口武彦選手、昨年、左足を骨折したが、毎日3時間のトレーニングを積み重ね見事復帰！結果は最下位だった。年間成績下位20名が引退勧告を告げられる世界。ファンは「順位は最下位だけど最後まで諦めずに走っていた姿に勇気をもらえる、あの年で転んでも頑張ろうという意欲をみて応援したい」と話す。 今日頑張ろう！ 今月もお読みくださっ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。