

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

昨年(2016年)の12月にスクーターを購入しました。廃車したスクーターは10年間乗っていて、県内各地の山に登山に行くときに使用していました。自動車が入らないような林道でも、不平を言わず快調に走ってくれました。しかし、とうとうギアが摩耗して、大きな音を出し始めました。新しいスクーターを買ったけれど、天候が悪いので乗るときがありません。久しぶりの晴れの日、通勤に使ったら、道路の温度計がマイナス2度を表示していました。寒い！

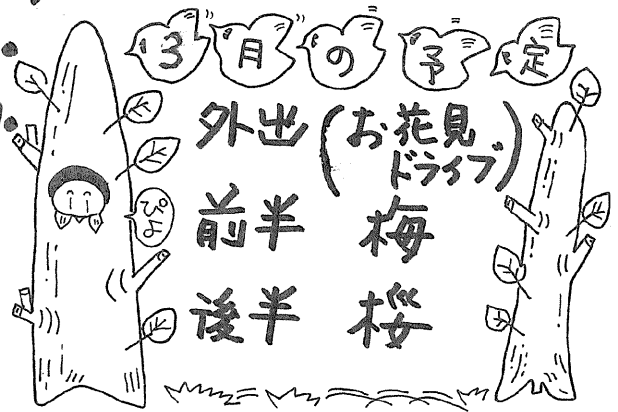
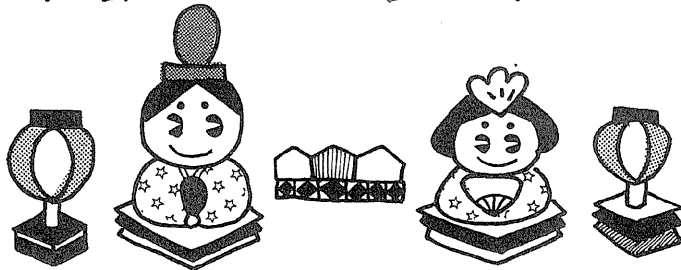
テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

インフルエンザAからBに変わりつつあります。手洗い・うがいをしっかりと予防しましょう。

3月はいよいよ外出を予定しております。

皆さん春のおとずれを楽しみましょうね。

外出用に1枚上着をご準備ください。



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

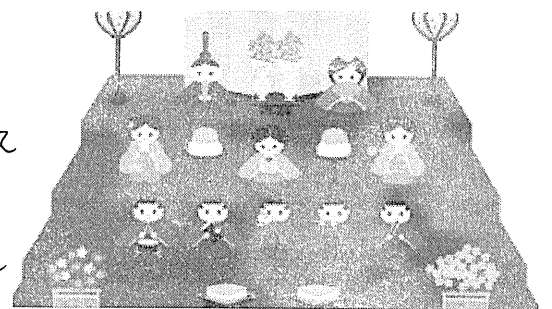


まだまだ、寒い中、体調を崩されたりしていませんか？
さて、さんみ苑では、28年度は、いろいろな行事を開いたり、
参加したりと、楽しい事が沢山ありました。

御家族の方々の支えがあって、いろいろな行事を開催する事が
出来ました。
本当にありがとうございました。

また、29年度も、沢山の楽しい行事を考えて
いきたいと思います。

どうぞ29年度もよろしくお願ひ致し
ます。



高 齢 相 談 支 援

『三見地域ささえあい協議体』～おためしサロンが開催されます！～

目的：三見全体で、三見の高齢者を支えるしくみづくりを考え、
・通所型サービス、3月からおためしサロンを開始するものです。
・訪問型サービス（自宅に訪問してお手伝い）只今検討中です。

日時：平成29年3月7日（火）10：30～14：00

場所：三見公民館

内容：ゲーム・レクリエーション、昼食、寸劇（萩市消費生活センター）

参加費：500円（昼食代）、参加者地域：三見地域在住の方

詳しくお知りになりたい方は、三見公民館（27-0004）までお問い合わせください。

厨

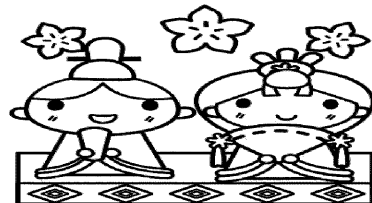
房

春とはまだ名ばかりの寒さですが、皆様お元気で過ごされてますでしょうか？

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノールなど細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるのにふさわしい食材です。3月が旬の食材は、野菜では水菜・うど・たけのこ・菜の花・ほうれん草・春菊・みつば・ごぼう、魚介類ではあんこう・蛤・鱈・甘鯛、果物ではビタミンCたっぷりのいちごが挙げられます。

また、春はお花見の季節。桜の花や葉に含まれるクマリンは、気分を和らげて、食欲を増進させる効果を持っています。

春の食材を積極的に取り入れて、新陳代謝を高め、体の中からスッキリしましょう♪



編 集 後 記

『雛人形の由来について』

昔、上巳の節句にはこれまで行われていた流し雛に変わり、雛人形飾る風習に変わりました。雛人形には厄災を人に変わって引き受ける役割もあったため、女兒の健やかな成長や幸せを願う日となったと言われています。飾る時期は2月3日（節分）～3月の中旬（地域によっては旧暦4月3日に行う所もあるんだとか）私は、手作りの小さな雛人形を玄関に飾り、「今日もありがとう！」と声をかけて感謝を伝えています！

今月もお読みいただき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。