

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

日増しに温かくなります。しかし、私の顔はめちゃくちゃです。そうです花粉症です。顔は、日焼けのように赤くなり、目がショボショボで、鼻水が出ています。なんとなく顔が痒くなります。毎日目薬を差し、アレルギーの薬を飲んで耐えています。私は血液をサラサラさせる薬を飲んでいるので、アレルギーで鼻の血管が充血して、鼻血が出ると止まらなくなります。夏になるまで花粉や新芽で私の顔はめちゃくちゃです。

## テ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

すっかり暖かくなり、春本番を迎えました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。デイサービスに4月より新しい職員が入りましたので紹介します。

介護職員 <sup>まち</sup> 町田 <sup>まゆみ</sup> 真由美 です。よろしくお願いします。

新しい仲間を迎え、職員一同、気持ちも新たに皆様に愛されるデイサービスを目指します！

◎29年度の行事などの予定 ※変更となることもあります。

- ・4月: フラダンス鑑賞、5月: ふたば園まつり、11月頃: もみじ祭り外出、2月末~3月頭頃: 花見外出(梅・河津桜)、3月末~4月頭頃: 花見外出(桜)
- ・定例行事: 第3(水)又4(水) きんかんバンド演奏、第4(金) フラワーアレンジメント
- ・時期(未定) お楽しみ会、なかよしグループ演奏会、他懇話(大正琴、オカリナ、三味線、詩吟、...など)

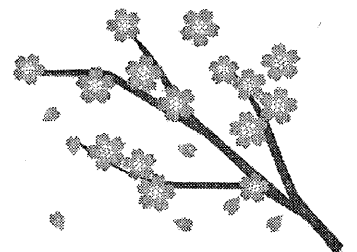
## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

年が明け、1月、2月、3月があつという間に過ぎていきました。

暖かい日があつたり寒い日があつたりしますので体調には十分気をつけてください。

去る2月7日に利用者様と、育成会の卒業生を祝う会に参加させていただきました。「あの青い空のように」と「世界で一つだけの花」を歌い、卒業生の方々に大変喜んでいただけました。

さんみ苑では4月に春の宴という行事を予定しています。利用者様、保護者様、職員ともに楽しい時間を過ごせたらと思います。



# 高 齢 相 談 支 援

認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気です。そこで  
萩市では認知症の人を支えるための仕組みづくりがスタートしています。

もしかして認知症?と思ったら

萩市地域包括支援センター又は  
各総合事務所や在宅介護支援センターへ

早めの相談や受診が  
何より大切!! ぞあ



地域の皆様が主役の見守り支援

認知症サポーターや安心見守りネットワーク

地域での日常的な声かけや  
さりげない見守り・手助けも必要ぞあ



認知症になっても 住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために...

厨

房



「春眠暁を覚えず」と言いますが、気温が上がり暖かくなってくる春は、眠りに誘われ、ついつい寝過ぎてしまう季節です。3月に比べて一気に上がる気温や日照時間の変化が、知らず知らずのうちに体に変化を引き起こし、ひたすら眠りを覚えるのも、そのような気温上昇や日照時間と無関係ではありません。

一方、4月は新年度、新学期など始りの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、体調を崩すことがあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になり易いものです。そんな時期こそ免疫を高める食材を食事に取り入れて、体質改善を心がけたいものですね。

薬用成分を豊富に含む「あしたば」、特有の香りをもつ「うど」や「ふき」、春の陽を浴び、カロテンやビタミンCが豊富な「にら」や「パセリ」がおいしい季節です。

年中手に入る、青魚やヨーグルト、ハーブ類には花粉症の症状の緩和が期待できるそうです。日常的にこれらの食材を取り入れ、穏やかに体質を改善し症状の緩和につなげていくことが大切です。

## 編 集 後 記

「自分を認めて元気に！」

精神科、心療内科医ドクターオボ先生の心と身体が元気になる！に参加してきました。人の意識や言動を変えるのは難しい、同じように自分を変える事も難しい、ではどうしたらいいの？ポイントは自分が発する言葉だそうです「ありがとう！このままでいいよ大丈夫！大好き！」を声に出して自分や家族、友人に言ってあげる。そうすると60兆の細胞が活性化するらしい！ちなみに、「駄目だ、嫌い、出来ない」などの言葉を自分や人に発すると免疫力が下がるらしいです！

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。