

社会福祉法人 ふたば園

2017年 5月号

発行 第 225号

さんみ苑だより!!!

苑 長 あ い さ つ

さんみ苑に出勤し、タイムカードを押すとすぐに30分間のウォーキングに行きます。ウォーキングをしながらの楽しみは、いつも同じ畑にオスのキジを見ることです。濃い緑と青緑、赤の強いコントラストで、その美しさは人々を惹きつけます。

当初は、巣があつて卵を抱いているのかと思ったら、オスだし、巣も見えないのでエサを探しているのだと納得しました。人に慣れているのか、2メートルくらいまで近づけます。

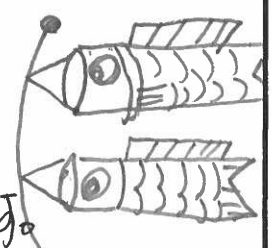
テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

若葉が崩れてすい季節がやってきました。
先月は満開になった桜の花を見物して回りました。
とってもきれいで感動しました。

今月は慰問のキンコンバンドさん、フラワーアレンジメント
と行事も盛りた<さん>になっています。

今しかできない事を今楽しみましょう!!

5月20日(土)ふたば園まわりが無田ヶ原のなないろであります。



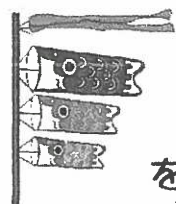
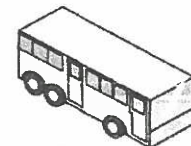
障がい者支援(入通所・ケアホーム)

身も心もワクワクする 過ごしやすい季節になりましたネ

4月は満開の桜を観にドライブに行ったり

石彫公園に散歩に行ったりしました

28日の<春の宴>では 新人職員の紹介を兼ねた余興などを通して
利用者様のご家族との楽しい時間を過ごすことが出来ました



5月20日(土)には無田ヶ原のなないろにてふたば園まつりを
開催致します さんみ苑からは 大好評プロ顔負けの 焼きそば
をご提供します 皆さまのご参加を職員一同お待ちしております



高 齢 相 談 支 援

最近物忘れがひどくなった！

家に閉じこもって、ふさぎこんで来た。

こけやすくなった！ 足腰を鍛えたい！！

掃除ができなくなった。 お弁当を届けてほしい。

☆ このような不安が出てきたら・・・。



☆ 「相談したいことが・・・」とお電話ください！！

萩市西地域包括支援センター（市役所内） 25-3521

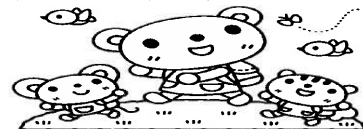
萩市在宅介護支援センターさんみ苑（さんみ苑内） 27-5000

厨

房

清々しい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れるのもこの時期。元来、「五月病」とは医学用語ではなく、決まった定義があるわけではありませんが、この時期に無気力な状態に見舞われることが多いため、このように呼ばれているようです。そんな時には免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調も崩しやすいので注意しましょう。

ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に取って、ストレスに負けない食生活を心掛け、疲れや倦怠感、食欲不振を和らげるビタミンB1(スナックえんどう・そら豆)や、硫化アリル(ねぎ・にんにく・玉ねぎ・にら)を含有した食材を中心に、バランスの良い食生活を取ることが大切です。また、寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、植物性アルカロイドといわれる独特の苦みがあります。この苦みは腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果(体内から毒素や老廃物を取り除くこと)があります。また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。旬の食材をかしく食べましょう♪”



編 集 後 記

『僕の人生の桜であり 紅葉となってください！！』

人生も折り返して突っ走っているこの頃、先日、私の友人がお茶のみ友達の男性と二人で京都に日帰り旅行に行ってきた～！そして彼から届いたメールの内容が・・・私は興味津々に聞いてみた。「ねえ、お相手の方の写真見せて～！」と。彼女からの返事は「駄目、お好み焼きをへうで潰したような顔だから見せられない、男は顔じゃないのよ！」と見せてもらえず。数年前にお互いの伴侶を亡くし、悲しみを乗り越えてからの出会い！「人生は何があるかわからんよ」って、たしか誰かが言ってたな～。 つづく

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。