

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

萩まちじゅう博物館製作の三見おたからマップを持って、三見地区内の「おたから」を見て歩きました。最後まで残ったのが飯井畑の古暗渠です。場所が分からないので、三見公民館職員に連れて行ってもらいました。七曲峠山頂手前の藪の中にありました。マムシを踏まないように、恐る恐る歩き、暗渠の中を覗き込んで、築造当時の土木技術のレベルの高さにビックリです。恐るべし三見の産業遺産！文字通り「おたから」でした。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

毎日暑いぞねえ～

こまめに水分補給をして、熱中症の予防に心がけましょう。

先月から、萩・長門清掃工場の施設見学を行っています。

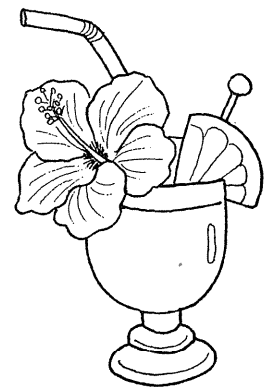
楽しみながら、ゴミについてちょっと考えてみて下さい。

今月も、様々な催し物を準備しています。お楽しみに！

8/7(月)～8/12(土) ドリンクバイキング(クリームソーダ等)

8/16(木)、8/24(木) 清掃工場(ほなもゆ)施設見学

8/25(金) 777-アレンジメント 8/29(火) きんこんかんバンド慰問



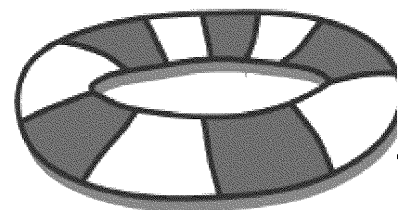
障がい者支援(入通所・ケアホーム)

7月25日に、野外交歓会がありました。

日頃は、苑内で楽しんで過ごされている方も、萩の菊ヶ浜まで行き、皆様とても楽しんでおられました。

たくさんの利用者様の笑顔がみれてうれしかったです。

また行事があるたびに利用者様の素敵な笑顔に出会えることを楽しみにしています。



高 齢 相 談 支 援



介護保険のいろは④

利用料が
少しでも安くなる方法は？



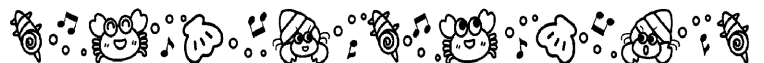
①利用者負担が高額になったとき(高額課介護<介護予防>)サービス費
世帯内で同じ月に利用したサービスの利用者負担額が、一定の上限額を超えたときは、申請により「高額介護サービス費」として払い戻されます。

②介護保険と医療保険の利用者負担額が高額になったとき
介護保険と医療保険それぞれの月の限度額を適用後、年間(8月～翌年7月)の利用者負担額を合算して限度額を超えたときは、申請により「高額医療合算介護<介護予防>サービス費」として後から支給されます。

☆介護保険の窓口で申請します。 ※詳しくは担当のケアマネージャーにご確認ください

厨

房



最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期。暑さで食欲も落ち、いわゆる夏バテの症状も出易くなります。

夏バテの主な症状は、全身のだるさや疲労、食欲不振などです。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが低下してしまいます。食欲がないからといって、単品の食事ばかりでは十分な栄養が取れず、だるさや疲労感が悪化してしまいます。そのまま放置しておく、体力や免疫力が低下し、他の不調を招くこともあります。まずは食欲不振を解消し、夏バテを撃退しましょう。

食欲を促すには、スパイス・ハーブなどの香りや辛味、梅・レモン・お酢などの酸味を効果的に使いましょう。これらは胃酸の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。

夏の太陽をたっぷり浴びて、すくすく育った夏野菜は味わいが濃く、栄養もギュッと詰まっています。夏野菜の美味しさ、栄養をしっかりと頂いて、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

編 集 後 記

『お久しぶりです！』

毎年、5月頃から、緊急通報装置を設置されている方に、冷蔵庫に貼っていただくあんしんカードをお渡しするために訪問させていただいてます。「そろそろかな～って、待ってました。」のお言葉。大好きなドラマの話や9日間入院した事など盛りだくさん！ まだまだ暑い日が続きますが元気でいてくださいね。感謝！

今月もお読みいただきありがとうございました。 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、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。