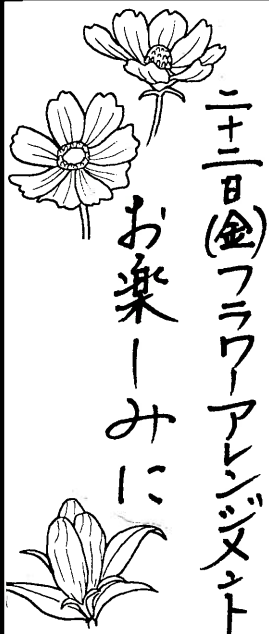


さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

さんみ苑の中庭に面している天井裏の空気取入口の中にアシナガバチが巣をつくり、何百匹のハチが飛び回っていました。ちょうど屋根工事を予定していた日で、安全を考えて工事を中止し、業者にハチ退治をお願いしました。ハチ退治の様子をサッシのガラス越しに見学して、驚きました。殺虫剤の効き目のすごいこと。殺虫剤をスプレーされたハチは即死です。何分後には、中庭は戦いの結果であるハチの死骸がたまっていました。アア、恐ろしかった。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)



お楽ーみに

ニ十日(金)フラワーアレンジメント

ニ十日(水)きんこんかんバンド 来苑

十四日(木)絵手紙教室

九月の行事予定
八日(金)清掃工場見学

霜穂も色づき、早いところでは霜刈りが始まっていきます。朝晩も涼しくなつて少ーづつ秋の気配を感じられるようになつてきました。でもまだまだ残暑は厳しく気温差もあります。体調管理には十分にお気を付け下さい。

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

8月12日にさんみ苑グループほたるにて、ソーメン流し大会を開催しました。職員が裏山から竹を切り出し、丁寧にやすりで削って作った本格的なソーメン流しです。「ソーメンは食べるけど、ソーメン流しは初めて」という利用者様がほとんどで、我れ先にとソーメンを取り召し上がっておられました。皆様に大変喜んで頂き、良い夏の思い出になりました。

次回は9月2日、萩博物館に社会見学に行きます。



高 齢 相 談 支 援



介護保険のいろは⑤

介護保険で、実際に使える
在宅サービスは？



自宅に訪問を受けて利用するサービス(在宅サービス①)

●訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーさんに訪問してもらい、入浴、排泄、食事介助等の身体介護。調理、洗濯、買い物などの生活援助が受けられます。

●訪問入浴介護

自宅の浴槽では入浴が困難な場合、移動入浴車で訪問してもらい自宅に浴槽を持ち込んで、入浴介護が受けられます。

つづく...

厨

房

夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

9月は「中秋の名月」の季節。夜空は澄み渡り透明な空気に包まれ、思い切り深呼吸したくなる季節ではありますが、一方で朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は喉の潤いを奪い、肌や髪も乾燥させます。さらに、乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすい季節でもあります。肺の機能が落ちると免疫力も低下し、風邪を引きやすくなったりするので注意が必要です。

9月になると山や里に食材があふれ、良質な脂質を持つ魚類も出てきます。野菜では、かぼちゃ・オクラ・さつまいも・里芋・椎茸・しめじ・まいたけ、果物では、いちじく・柿・梨・プルーン、魚ではカツオ・サワラ・サンマなどが挙げられます。旬の食材を上手に取り入れて、体を内外から潤して温め、免疫力を高める食事を心がけましょう♪

編 集 後 記

「お風呂に入ると夏バテに良い！！」

私は夏になると、お風呂に入りたいけど、たいぎなので、シャワーしてました。そしたら、ぬるめのお湯に浸かると意外にも良い効果があるそうで、副交感神経が優位に働いてリラックス効果が得られ、自律神経のバランスを整えられるそうです。そういえば温泉で出会ったおばちゃんが言ってたな～「夏こそ温泉よ～！」
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。