

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

先日、運動会に行きました。毎年、子どもたちの競技を見ながら感ずることは、保育園や学校が競技の実施において、子どもを主役として引き立て、地域と協調しようとする姿勢が前面に出ていることです。また、少子化の中で、同じ子どもが相次いで出場することは体力の関係もあり難しいと思いますが、プログラムも競技の内容も良く考えておられ、感心しました。

逆に、少子化だからこそ個々の子どもが目立つのかも知れませんネ。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

萩・長門清掃工場

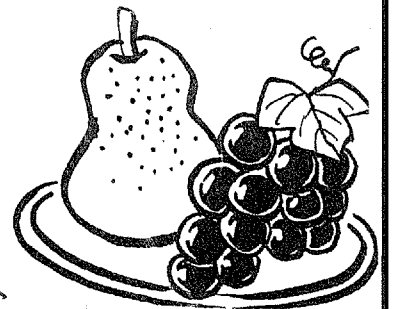
7月から9月にかけて「はなもゆ」の施設見学がありました。  
また新しい工場内には 最新の機械が入っていました。ゴミのリサイクルについて考えられた工場でした。

今月の行事予定は

10月22(日) お楽しみ会

10月27(金) ワークアング

お楽しみに!(^^) ヌト



## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

スポーツ、芸術、食欲の秋ですね。

9月2日(土)長門フジで自分の買いたい物を買って、北長門バイキングビレッジでお腹いっぱい好きな物を食べて、萩博物館で未確認生物(カッパ、ツチノコ、ヒバゴン、ニューネッシーなど)の見学へ行きました。見たことも、聞いたこともない生物を見て、たいへん驚きました。近くで、いつでも行けると思っていた博物館へ行けて、とても良かったです。

萩の歴史を少しでも学ぶ事が出来たと、皆さんたいへん喜ばれていました。



介護保険のいろは②



デイサービスとデイケアの  
違いは何ですか？



- デイサービスとデイケアは施設に通う(通所)という点では同じですが、利用施設や目的は大きく異なります。
- ① デイサービスは通所介護とよばれ、入浴、食事の介助など、日常生活全般のケアが中心に行われ、レクリエーションなどを通して生きがいを見つけることが目的です。また、家族など介護をしている人の負担が軽減されます。
  - ② デイケアは通所リハビリテーションとよばれ、医師の指示をうけてから専門の機材での本格的なリハビリをすることで、日常生活が送れるよう回復されることを目的としています。
- 目的に合ったサービスを利用することが大切です。詳細は地域の在宅介護支援センター相談員、担当介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談してください。

厨

房

10月は、秋の真中の月。朝晩の冷え込みも増してくるので、体を冷やさず、喉を痛めたりしないように注意したいものです。

皮膚や粘膜を強化するには、ビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも不足なく取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。(結合組織とは、体内の細胞と細胞の周りにある大量の物質から出来ていて、体を支えたり、体の中の様々な部分の形を維持したり、器官や組織のすき間を埋めたりといった多様な働きをする組織のことをいいます。)

粘膜が乾燥して硬くなると呼吸器系の低下が起き、風邪を引き易く、皮膚も乾燥肌になりがちです。胃腸を温める根菜類(かぶ・じゃがいも・大根・にんじん)や、抗酸化力の高い果物(柿・ぶどう・梨・いちじく・栗)、皮膚を潤す魚介類(いか・いわし・鮭・さんま)などを賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう♪



編 集 後 記

『感謝を込めて』

敬老の日、88歳の母を連れて母が大好きな近くの温泉に行きました。私よりも小さく、細くなった母は車の中で、嬉しそうに何度も昔話を繰り返します。母の髪を洗って、乾かすと、「ありがとう」と何度も言いました。私は心の中で「私のほうが、ありがとうだよ」と答えます。一杯のうどんを平らげ、母は私の耳元で「おいしかったね～、また来ようね」と内緒話のように・・・

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、松井、山根が障がい(入所、通所の相談)は、縄田、瀨岡が対応いたします。