

さんみ苑だより！！

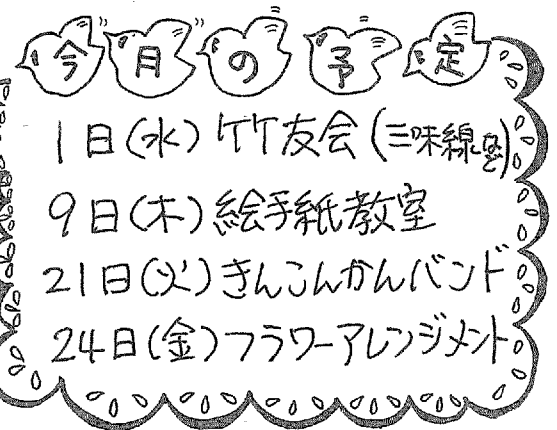
苑 長 あ い さ つ

本日は、さんみ苑障がいの日帰り旅行の日でした。生憎の小雨の中、秋吉台サファリランドに行ってホワイトタイガーやゾウ、キリンなどを見てきました。見学中は、ちょうど雨が止んで、暑くなく、寒くなく絶好の見学日和でした。しかし、足腰の筋肉が張っています。それは、車イスを長時間押していたからです。サファリランドは、起伏の激しい場所で、車イスの介助は大変疲れます。古い施設のバリアフリー化は、介助者の負担軽減まで手が回らないようです。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

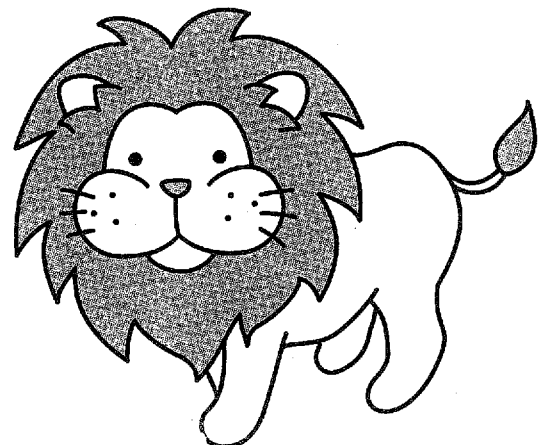


先月行われたお楽しみ会では、皆さんの笑顔の花がたくさん咲きました。お腹から声を出して笑うことは健康法のひとつですよ😊
 日ごとに寒くなりますので、体調管理に気をつけて、
 今月もたくさん笑って過ごしましょう。



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

10月から12月にかけて
 秋吉台サファリランドへ、日帰り旅行をします。
 1回目は、10月19日に行き、
 動物の見学、ふれあい広場や
 遊園地で遊ぶなど。
 利用者様、職員ともに
 楽しい一日でした。



高 齢 相 談 支 援

介護保険のいろは④

泊まりのサービスは使えるの？



介護保険には、短期間施設に泊まることができる「ショートステイ」というサービスがあります。

ショートステイには、短期入所生活介護・短期入所療養介護の2種類があり、目的やサービス内容が異なります。

どちらのサービスが適しているか、サービスの対象者、利用できる日数等は、介護度や本人の状況によって変わります。

※ 詳しくは担当介護支援専門員（ケアマネージャー）に相談してみてください

厨

房

朝夕はひときわ冷え込むようになりました。急な冷え込みに風邪を引かれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

風邪はウィルスによって感染しますが、ウィルスを体内に取り込んだ方すべてが風邪を引くわけではありません。睡眠不足や栄養不足などで体力が落ちているときに感染します。予防はこうした状況を作らないようにし、感染を予防するために粘膜を健康に保つ『ビタミンA』、抗菌性でウィルスを撃退する『ビタミンC』、体力をつける『たん白質』の摂取が必要です。ビタミンAが多く含まれる食品はレバー類や、うなぎ、人参、青菜、チーズ、にらなどで、ビタミンCが多く含まれる食品は果物や、ブロッコリー、青菜、かぼちゃ、さつまいもなどです。あとは発汗作用のあるねぎや生姜を取るのもおすすめです。

向寒のみぎり、風邪にはくれぐれもお気を付け下さい。



編 集 後 記

『耐えて乗り越えたら、生きる意味がわかる！』

サロンで外出したときのこと。昼食を食べながらお隣に座られた方から、若いときに辛かった頃の話の伺いました。大きなお腹で涙をポロポロ、ポロポロ流しながら畑仕事をしたこと。それを乗り越えられたら、今の苦勞なんて何でもないよ、自分の人生ができてくる。そして、感謝の気持ちに変わる。朝に、お天道さんをみて深呼吸したら、今日もありがたうと、お礼も言えるようになるよ。

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、濱岡が対応いたします。