

さんみ苑だより！！

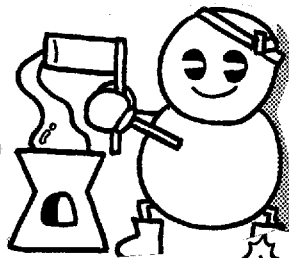
苑 長 あ い さ つ

先日、恒例の火災時の避難訓練を実施しました。避難訓練は、一年間に火災が2回、土砂災害が1回、その他不審者侵入などの訓練を実施しています。この度は、さんみ苑の真ん中にある支援室から出火、廊下は煙のため通行できず、障がいとデイサービスの責任者は共に不在という想定でした。しかし、数分で数十名の利用者が無事避難し、逃げ遅れた者はいませんでした。やはり、訓練の成果です。金庫の鍵を持ち出さなかった者は、誰～だ？それは、施設長です！

デイサービス（高齢）

今年も残り後1ヶ月となりましたね。
風邪、肺炎、インフルエンザなどが活動する
時期ですね。又何かと忙しい月でもあります。
良く食べ、良く寝て、病気に負けるな！

☆ 年末年始について ☆
12月31日(日)～1月3日(水)を
お休みさせていただきます。



今月の予定

14日(木) 絵手紙教室
19日(火) きんこんかんバツト
22日(金) フラワーアレンジメント

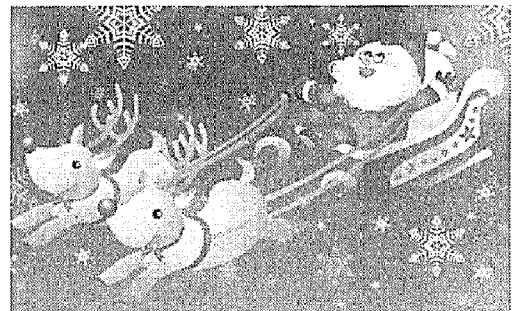
障がい者支援(入通所・ケアホーム)

今年も残す所あと1ヶ月となりました。徐々に寒さも増し冬本番となってきましたが、さんみ苑はいつも元気です!!

今月は毎年恒例のクリスマス会を予定しています。

お楽しみ会があり、ケーキを食べ、今年もサンタさんはやってくるかな？

利用者さん、職員みんなで今年最後のイベントを楽しみたいとおもいます。



今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いします。

それでは、皆様良いお年を！！（支援職員一同）

高 齢 相 談 支 援



介護保険のいろは

施設に入所して利用するサービスの種類は？



施設に入所して利用するサービスに、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、有料老人ホームなどがあります。

施設サービスは、介護が中心かどうか、またどの程度医療上の看護・介護が必要かなどによって、利用する施設を選ぶことができます。施設に入所しての料金も、利用される方の状況によって異なります。

※詳しくは担当のケアマネジャーに相談してみてください。

厨

房

12月は冬到来のスタート月です。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節に影響を受けやすい体の臓器は腎臓です。腎臓は排尿をコントロールするだけでなく、成長や生殖と関わる役割を持つ大切な臓器です。

また、インフルエンザが登場するのも冬の始めの12月。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下していると罹患し易く、とくに免疫力のない子供やお年寄りには気をつけましょう。

腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。夏が旬のトマトやきゅうりは体を冷やす力が強く逆効果になりかねません。

ビタミンやミネラルが豊富なキャベツや春菊、小松菜、ほうれん草や、薬効の高いねぎが旨味を増し、海のミルクと言われるカキや、良質なたんぱく質、カルシウムに富んだタラ、ビタミンやミネラルを多く含むブリも登場する季節です。

冬の食材を上手に取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう♪



編 集 後 記

「支えあって、声かけられて！」

文化の日、三見歩こう会、五ヶ寺巡りに参加しました。お寺の石段や上がり口は、参加者が手を引いて支えられる姿をみて、心が温かくなりました。私は、友人の娘4歳と参加。幼児は一人だけでしたが、皆さんからたくさん話しかけられ親切にして頂きました。恥ずかしがり屋で返事もできず、もじもじするばかりでしたが、終わりごろには手を繋いでもらった方から離れなくなる始末でした。地域の行事は心の通い合いが嬉しいですね。

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。