

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

私は、不思議な縁で知り合った宇部市内の理髪店に孫と通っています。その店のご主人は、宮崎県の山深い土地である椎葉村の出身です。ご主人の趣味は釣りで、店がお休みのときはよく三見漁港で釣りをしています。ところが、魚が大嫌いで、特に刺身は苦手なようです。海から遠く離れた山里では、魚というと川魚で、海水魚は名前も食べ方も分からないと言っていました。今日も三見で釣った魚をビニール袋に入れて、私の車に引っかけて手ぶらで帰っていきます。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。「手洗い・うがい」などを行って体調を崩さないようにしたいですね。

今月はおやつレクリエーションとして『フルーツパフェ作り』をします。バレンタインデーにちなみ、飾りつけにチョコレート菓子を使う予定です♪お楽しみに！



2月の予定

2/9(木) 絵手紙教室

2/12(月) 音楽療法

2/12(月)~2/17(土) フルーツパフェ作り

2/20(火) 琴混管バンド

2/23(金) フラワーアレンジメント

手芸：『クリアファイル状差し』



障がい者支援(入通所・ケアホーム)

2月は豆まきを予定しています。

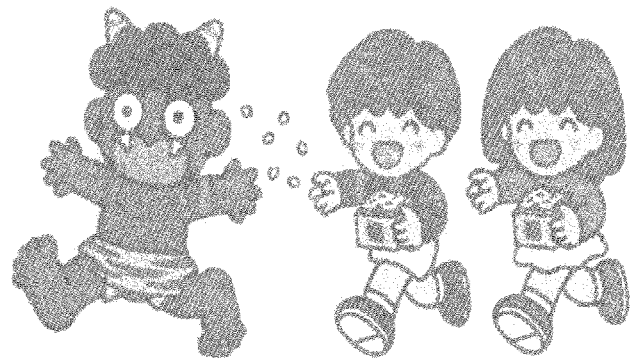
「鬼は外!福は内!」

昔は、季節の分かれ目には「邪氣」が入りやすいと考えられていました。

本来、鬼は「姿の見えない者」や

「この世ならざる者」など得体の知れない「邪氣」の

ことを意味し、災害や病気などの悪いことは全部鬼の仕事と考えられていました。



pixta.jp - 1912246

高 齢 相 談 支 援



萩市の福祉サービス

介護保険申請をしてないけど
ホームヘルプサービス
(掃除、調理、買物など)って利用
できるの？



介護保険認定なしの方が対象です。
ただし、ご夫婦どちらかが介護認定を持っている場合は、
介護保険が優先になります。
利用料金や手続き、サービスの内容については
萩市在宅介護支援センターまでご相談ください。

厨

房

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年最後の日に当たります。年の終わりの日に悪霊を追い払い福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもありました。

立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。免疫力を高める食材として強い抗菌作用のある「にんにく」、白血球の数を増やし免疫機能を高める「バナナ」、免疫細胞の働きを良くしたり粘膜の表面に張り付き他の雑菌の侵入を防ぐ作用のある「ヨーグルト」、栄養価が高く強い殺菌作用のある「梅干し」などが挙げられます。

2月には、特有の香りを持つ「せり」や、食物繊維の豊富な「わらび」などが出始めます。緩んできた海では、ミネラル分の豊富な「のり」や「わかめ」が美味しい季節になります。一足早い春の味覚と栄養素を体に取り入れましょう♪

編 集 後 記

【亀の恩返し！！】

友人から聞いた話、昨年、職場の同僚の「りくがめ」が死んだと。同僚は「りくがめ」を大事にしていた、亀の体調が悪いことにも気付き、福岡まで新幹線を使って病院に連れて行き、亀が入院したときは福岡まで見舞いに通っていたそうです。福岡で宝くじを買ったら「当たった！」と、職員全員に幸せのおすそ分けでケーキのプレゼント。友人は私に言いました。亀の恩返しだよ、きっと！！

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。