

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

我が家に鉢植えのレモンがあります。このレモンは、最初借りていた畑に植えて、3年目にやっと果実が生りました。そして、年末に畑を所有者に返す時に鉢植えにしました。今年は、雪が多く、気温も低いので、毎朝出勤するときに日当たりが良い処に出し、帰宅したときは玄関に入れて育てています。また、ビニール袋を加工してインスタントの温室のようにして、結構甘やかして、果実が生るかどうかわず不安を持ちながら、今日もレモンを動かしています。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

やわらかな春の日差しが、心地よく感じられる季節ですね。
春とはいえ、肌寒い日も多いので、体調管理には十分気をつけて下さいね。

3月は3月18日(日)

お楽しみ会が催されます。

フラダンス・オカリナ・きんこんかんバンド慰問

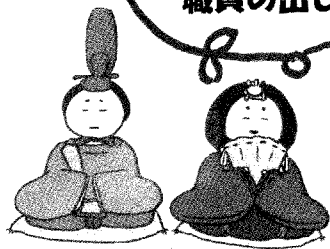
職員の出し物もありま〜す

3月他の行事

3月8日 絵手紙教室

23日 フラワーアレンジメント

中旬頃から
河津桜の
お花見が
できるかも。

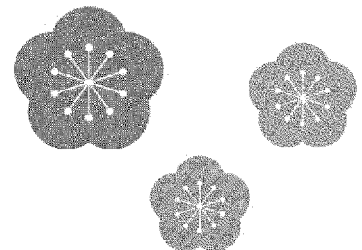


障がい者支援(入通所・ケアホーム)

2月は雪が降ったり、寒い日がありましたが、さんみ苑の利用者さんは元気に活動しています。

3月になり、梅や、桜のつぼみも膨らみ始め、さんみ苑の利用者さんもそろそろ屋外での活動を考えています。毎年、梅林公園や石彫公園への散策、三見浜への散歩を楽しんでいます。

元気に活動される利用者さんですが、季節の変わり目には衣服に気を使います。寒暖の差の激しい季節ですので、利用者さんが体調をくずされぬよう心がけています。





介護保険のいろは②



介護について悩んでいます。
おなじ立場の仲間と出会うたり、
交流する場はありますか？

ありますよ。その一部を紹介しますね!!

- ① ケアーズカフェうぐいす 問い合わせ先：西包括支援センター 25-3521
第4水曜日 1:30～3:30 萩市総合福祉センター
- ② オレンジカフェ 美手(びて) 問い合わせ先：美手 25-2400
第3日曜日 1:00～3:00 「美手」萩市下五間町50番地
- ③ 家族介護支援事業 問い合わせ先：萩市社会福祉協議会 22-2289

詳しくは問い合わせ先に直接聞いてみてください。また介護について悩んでおられることがあれば、西包括支援センター(25-3521)、在宅介護支援センターさんみ苑(27-5000)にお気軽にご相談ください。

厨

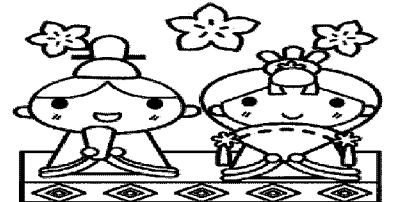
房

春とはまだ名ばかりの寒さですが、皆様お元気で過ごされてますでしょうか？

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノールなど細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるのにふさわしい食材です。3月が旬の食材は、野菜では水菜・うど・たけのこ・菜の花・ほうれん草・春菊・みつば・ごぼう、魚介類ではあんこう・蛤・鱈・甘鯛、果物ではビタミンCたっぷりのいちごが挙げられます。

また、春はお花見の季節。桜の花や葉に含まれるクマリンは、気分を和らげて、食欲を増進させる効果を持っています。

春の食材を積極的に取り入れて、新陳代謝を高め、体の中からスッキリしましょう♪



編 集 後 記

【誰もが住み慣れた地域で健康に暮らし続けるために！】

倉江サロンみのり会に参加してきました。講師は西地域包括支援センターの石川保健師さん。萩市の高齢化率41%の現状を聞き、高齢期に陥りやすい悪循環（活動量の低下→食欲・栄養の低下→筋力・気力・判断力の低下）などを勉強しました。健康づくりのポイントのひとつ、誘い合って外出の機会を増やしましょう。

サロンも大切な介護予防ですね！

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、瀧岡が対応いたします。