

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

漁港の物揚場に建てられている物干し竿にすだれのようにワカメが干されています。最初物干し竿を見たときにたくさんの洗濯バサミがついていたのが不思議でしたが、干されたワカメを見てバサミを何に使うかということを知り、合点がいきました。

山口県の日本海側はワカメの大生産地であるから、他所のように採取するワカメの大きさの規制がないので、小さく柔らかいワカメを炒らずに生で食べることができるということを職場の上司に教えてもらったことがあります。港は今日も磯の香がしています。

## テイサービス（高齢）

日一日と暖かくなり春らしくなってきました。朝、晩はまだ冷たく感じます。手洗...うがいをしっかり  
体調管理に努めます！！

また、野山には山菜がわさわさのぞかせず  
お天気のよい日は出かけたいですね。

山菜をヨモギ、ワカメ...血管の老化を防ぐ  
海苔をフキ、モズク...腸の老化を防ぐとされています。  
お食事をしっかり食べよう。

行事予定 4月12日(木) 絵手紙教室

4月27日(金) フォープレジメタ

4月上旬 お花見(ソメイヨシノ)に出かけます。



## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

3月は、渡り鳥が北帰行のために、たくさんごはんを食べて栄養を蓄えます。さんみ苑に来ていたジョウビタキやヒレンジャクも、たくさん庭にある木の実を食べていました。愛らしい姿を利用者様とコーヒー休憩の時間や日向ぼっこのときに一緒に眺めて楽しみました。

いよいよ新年度を迎え、暖かい季節を迎えました。春のきれいな景色を楽しみながらお散歩したり、ドライブを楽しんだり、創作活動や春の行事も行っていく予定です。利用者様やご家族・ご親戚の皆様が安全で楽しい年度となるよう、さんみ苑職員一同尽くしてまいります。

どうぞ本年度もよろしくお願いいたします。



# 高 齢 相 談 支 援

(平成30年度 福祉サービスの申請について)

★家族介護用品券 (対象者：要介護1～5)

申請方法：介護保険証と印鑑を持参し、高齢者支援課、各総合事務所窓口  
在宅介護支援センターの相談員が訪問、代行申請。

★リフト付タクシー券 (対象者：要介護3以上、一般のタクシーで移送が困難な方)

申請方法：在宅介護支援センター相談員が訪問、代行申請。

★訪問理美容券 (対象者：寝たきり等で理容院や美容院に出向くことが困難な方)

申請方法：在宅介護支援センターの相談員が訪問、代行申請。

詳しい内容やお問い合わせは、高齢者支援課 高齢福祉係  
担当地域の在宅介護支援センターまで、ご相談ください。

厨

房



「春眠暁を覚えず」と言いますが、気温が上がり暖かくなってくる春は、眠りに誘われ、ついつい寝過ぎてしまう季節です。3月に比べて一気に上がる気温や日照時間の変化が、知らず知らずのうちに体に変化を引き起こし、ひたすら眠りを覚えるのも、そのような気温上昇や日照時間と無関係ではありません。

一方、4月は新年度、新学期など始りの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、体調を崩すことがあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になりやすいものです。そんな時期こそ免疫を高める食材を食事に取り入れて、体質改善を心がけたいものですね。

薬用成分を豊富に含む「あしたば」、特有の香りをもつ「うど」や「ふき」、春の陽を浴び、カロテンやビタミンCが豊富な「にら」や「パセリ」がおいしい季節です。

年中手に入る、青魚やヨーグルト、ハーブ類には花粉症の症状の緩和が期待できるそうです。日常的にこれらの食材を取り入れ、穏やかに体質を改善し症状の緩和につなげていくことが大切です。

## 編 集 後 記

### 【どう生きるか！】

友人の子供が難病と診断された。覚悟はしていたものの落ち込みました。命の長さについて考え、ぐるぐる回って出た答えは、実際、私の命の長さも分からないじゃないか、そのときが来るまで「どう生きるか！」しかないよね。「子供のために元気でおらんにゃ～よ」と話す私のそばで、友人は「そだね～」と言いながら食べて大きくなっている。「あ～食べすぎだな～こりゃ～」

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、和田が障がい(入所、通所の相談)は、杉山、濱岡が対応いたします。