

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

発声機能や言語機能に障がいがある人の訓練を行う言語聴覚士にお会いしました。その方が言うには、「日本語は今の4分の1程度のスピードで話し、「パ」「タ」「カ」の音に気をつける。」そうです。ちなみに「カ」を連続して早口でいうと「ア」になりやすくなります。日本語を話すことが大変上手な方は、天皇陛下だそうです。陛下の発言は、幼い頃から「聞きやすい日本語」として教育されてきました。我々もできる限りゆっくりと大きく口を開けて美しい日本語を話したいものです。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

5月2日は八十八夜^{ハチヤチヤ} 新茶の出回る頃となりました。
 緑茶に含まれるカテキンは、抗酸化力に優れ殺菌作用もあります。
 普段何げなく口にしている人も多いかと思いますが、長い伝統を持つ飲み物で私たちには非常に身近な存在でもあります。
 これからの季節は小まめな水分補給を心がけ、また無理のない範囲で体を動かし、筋力アップに努めましょう。

* 今月の行事予定

- 10日(木) 絵手紙教室 (ふるってご参加下さい)
- 15日(火) きんこんかんバンド
- 19日(土) ふたば園まつり (さんみ苑での様子を写した写真を展示予定)
- 25日(金) フラワーアレンジメント ～お楽しみに～

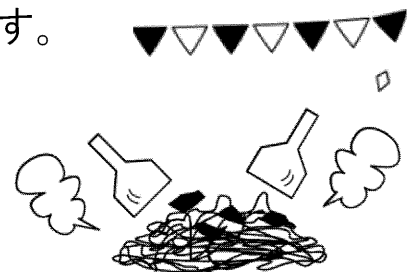


障がい者支援(入通所・ケアホーム)

こんにちは、さんみ苑障害担当の杉山 直です。私は、平成10年4月から平成21年3月までさんみ苑で働いていました。この4月、8年ぶりにさんみ苑に戻ってまいりました。さんみ苑の周りの風景は8年前とほとんど変わっていないので、なんだか故郷に帰ってきたみたいで、とても居心地がいいなああと一人でニコニコしています。今後、地域で見かけた際には、お声かけをお願いします。(身長186cm 男)

では、5月のさんみ苑障害部門の行事をお知らせします。

◎5月19日(土) ふたば園まつりに参加します。
 おいしい焼きそばを焼きます。是非お越しいただき、自慢の焼きそばを食べてみて下さい!!



高 齢 相 談 支 援

平成30年4月1日付けで「在宅介護支援センター相談員」が交代しました。後任の和田絵理菜です。高齢福祉に携わるのは初めてなため、わからないことだらけですが、これから色々なことを経験し学んでみなさんのお役に立てるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さんみ苑でケアマネージャーの仕事をする事になりました。山根佳代子です。

居宅介護支援事業所 さんみ苑 介護支援専門員(ケアマネージャー)

管理者:杉本幸子・谷井美佐子・松井利花・山根佳代子の4人となりました。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

厨

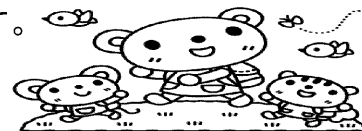
房

清々しい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れるのもこの時期。元来、「五月病」とは医学用語ではなく、決まった定義があるわけではありませんが、この時期に無気力な状態に見舞われることが多いため、このように呼ばれているようです。そんな時には免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調も崩しやすいので注意しましょう。

ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に取って、ストレスに負けない食生活を心掛け、疲れや倦怠感、食欲不振を和らげるビタミンB1(スナックえんどう・そら豆)や、硫化アリル(ねぎ・にんにく・玉ねぎ・にら)を含有した食材を中心に、バランスの良い食生活を取ることが大切です。また、寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、植物性アルカロイドといわれる独特の苦みがあります。この苦みは腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果(体内から毒素や老廃物を取り除くこと)があります。

また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。

旬の食材をかしこく食べましょう♪



編 集 後 記

このたびから編集後記を書かせていただくことになりました。

在宅介護支援センター相談員の和田と申します。

編集後記を書くことに、とてもフレッシュを感じておりますが、

文才がないなりに色々なことを書いていきたいと思っております。

あたたかい気持ちで見ただけだったら嬉しいです。よろしくお願いいたします。

* 今月もお読みいただきありがとうございます *



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。