

社会福祉法人 ふたほ園

2018年 9月号

発行 第241号

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

毎年、盆が近づくとする仕事が、お墓の掃除です。朝涼しいときに墓所に行き、水を流しながらタワシでこすります。墓誌に彫られているご先祖様の名前を見ながら、名前に水をかけています。水鉢と花立の水を新しいものにして、シキビを立て、家族で一番最初に拝みます。

僕は、女の子二人がいますが、この墓に入るのは母、私、妻の三人になりそうです。もう少しスペースがありますが、誰か入りませんか。またいつまで、墓の掃除を続けられるのでしょうか。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

暑い日がまだまだ続いておりますが、皆さん体調はいかがでしょう。水分の補給と適度な休養を心がけて、残暑を乗り切りましょう。

### ◆今月の予定

9月19日(水)

きんこんかん

9月28日(金)

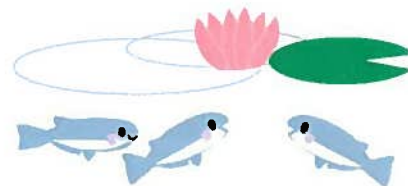
フラワーアレンジメント

### ☆今後の行事予定

10月14日(日)

お楽しみ会

詳細は後日、文書で配布いたします。



めだかとひょうたんが順調に成長しています。皆さんと一緒に育てて、大きくなってもらいたいものです。楽しみですね♪

## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

障害部門では、6月から小グループでの外出活動を始めました。あるグループは、長門市に行き外食を、またあるグループは博物館をめぐるしました。なかにはフェリーに乗って大島散策をしたグループもありました。参加された皆さんは、いい笑顔でさんみ苑に戻って来られ、「とても楽しかった。また行きたい!!」と言われていました。これからも、皆さんが楽しめる活動を考えていきます。



# 高 齢 相 談 支 援

## ☑ 軽度認知障害(MCI)の兆候セルフチェック!

※ひとつでもチェックがついた方は、積極的に予防活動に取り組みましょう



もの忘れが増えた



家事（料理等）がテキパキできなくなった



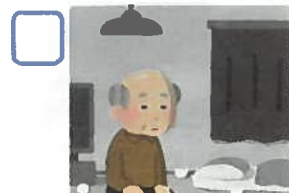
何をしていたか忘れてしまう



いままで楽しかったことや趣味への意欲が無くなる



簡単な計算ができなくなる



服装など身の回りに無頓着

物忘れが気になる方は  
在宅介護支援センター  
さんみ苑までお気軽に  
ご連絡ください。  
☎0838-27-5000

## 厨

## 房

夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

9月は「中秋の名月」の季節。夜空は澄み渡り透明な空気に包まれ、思い切り深呼吸したくなる季節ではありますが、一方で朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は喉の潤いを奪い、肌や髪も乾燥させます。さらに、乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすい季節でもあります。肺の機能が落ちると免疫力も低下し、風邪を引きやすくなったりするので注意が必要です。

9月になると山や里に食材があふれ、良質な脂質を持つ魚類も出てきます。野菜では、かぼちゃ・オクラ・さつまいも・里芋・椎茸・しめじ・まいたけ、果物では、いちじく・柿・梨・プルーン、魚ではカツオ・サワラ・サンマなどが挙げられます。旬の食材を上手に取り入れて、体を内外から潤して温め、免疫力を高める食事を心がけましょう♪

## 編 集 後 記

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は比較的涼しくなり、寝苦しさを感じずに眠れるようになりました。

稲穂もだんだんと色づきはじめ、秋の気配を感じられるようになってきましたね。

秋といえば・〇〇の秋などと言いますが、みなさんはなにを思い浮かべますか？

私は食べることが好きなので「食欲の秋」です。新米やぶどう、梨など秋の味覚を味わうのを今から楽しみにしています。

\* 今月も読んでいただきありがとうございます \* 在宅介護支援センター 和田

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。