

社会福祉法人 ふたほ園

2018年 10月号

発行 第 242号

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

先日、知り合いに義理返しをしようと水産加工品店に行ったら、イリコなどの加工品がありませんでした。売り切れと思って店の主人と話していたら、売り切れではなく、海が異常で捕れないとのことでした。今年は、水温が高くて、魚の調子も悪いせいか？、魚が捕れないそうです。気温も高かったけれど、海温も高かったんだとあらためて思いました。店の主人から「中国産のワカメならいっぱいあるよ。」と言われたけれど、萩産でなければイヤと思って帰りました。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

先月は“おやつ”に、ミニおはぎを利用者さんと作りました。
「昔は、沢山作ったもんよなー」と懐かしそうに話しながら食べておられました。
朝・夕、涼しくなりましたが、皆さん風邪をひかれません様に！

今月の予定

- | | |
|-----------|------------------------|
| 10月 5日(金) | 三見中学校交流
(三見を元気にしよう) |
| 10月14日(日) | おたのしみ会 |
| 10月26日(金) | フラワーアレンジメント |



今月は、さんみ苑ホールで、ハロウィンの吊り下げ飾りが皆さんをお迎え致します。

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

暑い夏が過ぎ、最近朝晩が涼しく感じることも増えてきました。最近、インフルエンザの発症がニュースになっていました。冬にかかるイメージの強いインフルエンザですが、この時期にも、ウィルスは活発に活動をしているようです。こうした感染症が本格的に動き出す冬に向けてきちんと対策をとりたいと思います。

さんみ苑には、キーパー部門(お掃除のプロ集団)があり、通常の掃除に加えて、館内の除菌・消毒を行っています。感染予防の要として大変ありがたい存在です。

皆様も体調管理には、お気をつけてください。



高 齢 相 談 支 援

○認知症を予防するために

認知症の予防には運動や栄養バランスの良い食生活などで、脳を活発に働かせることが大切です。活動的に動き回ったり、趣味や交流などで生活を楽しみましょう。

- *運動を心がけましょう
適度な運動で血流改善！
脳の機能を高めましょう！
- *食生活に気をつけましょう
青魚と野菜、果物を積極的に食べましょう。
水分の摂取も忘れずに。
- *「あたま」を働かせましょう
音読や簡単な計算をしたり、同時に二つ以上のことをこなすと、脳が活性化されます。
- *人と交流しましょう。
仲間との交流は気持ちがいきいき！積極的に人と会う機会をもちましょう。



厨 房

10月は、秋の真中の月。朝晩の冷え込みも増してくるので、体を冷やさず、喉を痛めたりしないように注意したいものです。

皮膚や粘膜を強化するには、ビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも不足なく取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。(結合組織とは、体内の細胞と細胞の周りにある大量の物質から出来ていて、体を支えたり、体の中の様々な部分の形を維持したり、器官や組織のすき間を埋めたりといった多様な働きをする組織のことをいいます。)

粘膜が乾燥して硬くなると呼吸器系の低下が起き、風邪を引き易く、皮膚も乾燥肌になりがちです。胃腸を温める根菜類(かぶ・じゃがいも・大根・にんじん)や、抗酸化力の高い果物(柿・ぶどう・梨・いちじく・栗)、皮膚を潤す魚介類(いか・いわし・鮭・さんま)などを賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう♪



編 集 後 記

すっかり涼しくなり、秋の深まりを感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、皆様お変わりありませんか？日中と朝晩では気温差が激しいため、羽織物などの服装で体温調節したりと体を冷やさないようにお気をつけください。先月の休日に冬に向けて母と畝作りし、白菜や大根の種を蒔きました。クワで畑を耕すのは大変な重労働で、普段運動不足な為、体が堪えて翌日は動けなくなりました。疲れは感じるものの畑仕事は楽しく、私の中で一つのストレス発散方法になっています。

* 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 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。