

社会福祉法人 ふたほ園

2018年 11月号

発行 第 243号

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

稲を刈り取ったと思えば、今各所で草刈が行われています。今朝、さんみ苑の近所で珍しいものを拝見しました。草払い機の八枚刃です。以前は八枚刃で草刈をしていましたが、すぐに刃を研がなくては草が切れなくなるので、今はチップソーが主体となっています。持ち主が言うには八枚刃の方がチップソーよりよく草が切れるそうです。私も今日一日、石やコンクリにチップを当ててチップを飛ばしながらさんみ苑の草刈に励みます。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

10月14日(日曜日)毎年恒例の『お楽しみ会』を開催いたしました。今回も多くの利用者さんにご参加をいただき、なかよしグループの皆様によるプロ顔負けの歌や踊りで楽しませていただきました。その中のお一人は二日後に行われる【前川清ショー】にもご出演されるということで、皆さん聞きほれてアンコールにも応えていただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。



11月の予定

19日(月曜日) 竹友会の皆様が来苑されます、
23日(金曜日) フラワーアレンジメント

どうぞお楽しみに！



障がい者支援・グループホーム

先日、障がい部門の外出活動で、阿知須で行われているゆめ花博に出かけました。当日は、天候にも恵まれ、参加された利用者さんはそれぞれ楽しい一日を過ごされたようです。

私たちは、こうした地域のイベントに、障害を持って施設で暮らしている方たちも参加するという”あたり前さ”を常に考えていきたいなと思っています。

みんなで、2020年東京オリンピックにいけるといいな♡V



山口ゆめ花博

山口きらら博記念公園
2018年9月14日～11月4日

10月23日現在の入場者数は
942,756人となっています。

高 齢 相 談 支 援

○もしかして認知症？と思ったら・・・

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

もしかして認知症？と思ったら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、地域包括支援センター又は在宅介護支援センターに相談しましょう。

早期発見・治療のメリット

- ・認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和したりすることができる可能性があります。
- ・適切な介護サービスを受けることができ、また社会的理解を得ることにもつながります。また、生活上の困りごとを減らすことも可能です。
- ・症状が軽いうちに、本人と家族がこれからの生活について考えることができます。

物忘れが気になって心配と感じている方はお気軽にご連絡ください。

西地域包括支援センター（0838-25-3521）

在宅介護支援センターさんみ苑（0838-27-5000）

厨

房

朝夕はひときわ冷え込むようになりました。急な冷え込みに風邪を引かれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

風邪はウィルスによって感染しますが、ウィルスを体内に取り込んだ方すべてが風邪を引くわけではありません。睡眠不足や栄養不足などで体力が落ちているときに感染します。予防はこうした状況を作らないようにし、感染を予防するために粘膜を健康に保つ『ビタミンA』、抗菌性でウィルスを撃退する『ビタミンC』、体力をつける『たん白質』の摂取が必要です。ビタミンAが多く含まれる食品はレバー類や、うなぎ、人参、青菜、チーズ、にらなどで、ビタミンCが多く含まれる食品は果物や、ブロッコリー、青菜、かぼちゃ、さつまいもなどです。あとは発汗作用のあるねぎや生姜を取るのもおすすめです。

向寒のみぎり、風邪にはくれぐれもお気を付け下さい。



編 集 後 記

月日が経つのは早いもので、今年も残すところあと2ヶ月となりました。年越しを迎えたのがつい最近のように感じますが、また年越しを迎えようとしています。歳を取るにつれて時が過ぎるのが早く感じると思いますが、年々それを身をもって実感しています。時が早く過ぎてしまうのは少し寂しいような気持ちにもなりますが、日々を大切にしたい美味しいものを食べて健康で過ごすことができればそれで十分だなと感じています。

* 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。