

社会福祉法人 ふたほ園

2019年2月号

発行 第246号

さんみ苑だより！！

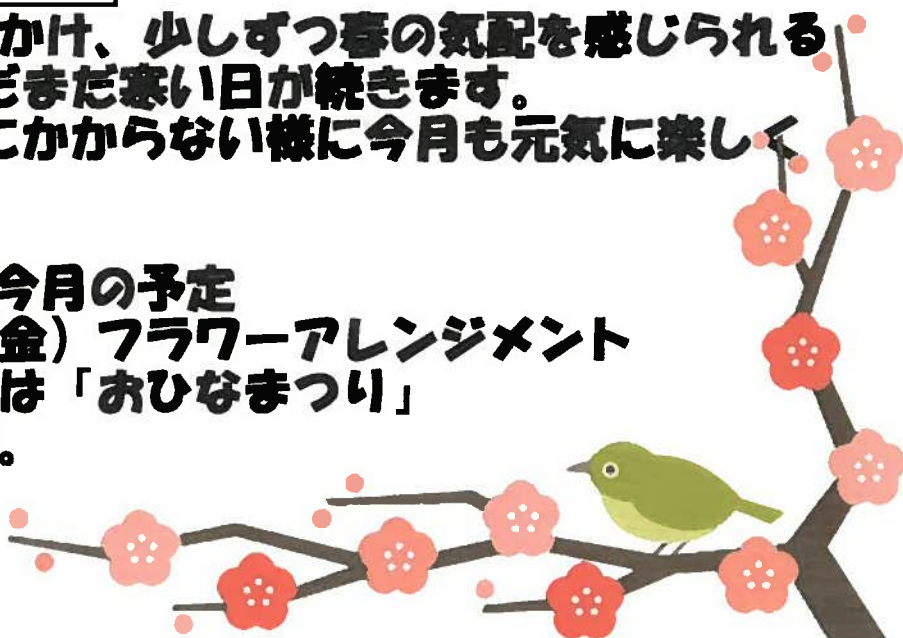
苑長あいさつ

毎日、厳しい寒さです。夜間や早朝は、道路が凍結しており通勤時に苦労しております。私の通勤時間は、日の出前、日没後であることが多く、車の運転に気を使います。車は4輪駆動で、タイヤはオールシーズンですが、先日の降雪時はスリップしました。さんみ苑は国道から下ったところにあり、通勤時に神経を使います。同じ坂でも上り坂よりも下り坂の方がスリップを起こしやすく、細心の注意が必要で、到着前にすでに心身ともに疲れ果てています。

テイサービス（高齢）

梅のつぼみもふくらみかけ、少しずつ春の気配を感じられる様になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ、風邪にかからない様に今月も元気に楽しく過ごしましょう。

今月の予定
2月22日（金）フラワーアレンジメント
2月のテーマは「おひなまつり」
おたのしみに。

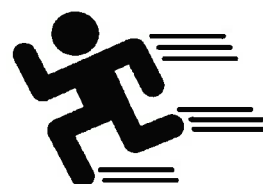


障がい者支援・グループホーム

「2月は逃げる～、3月は去る。」

今年は、暖冬のように割と暖かい毎日が続いています。2月は28日間しかなく、日数的にも短い為、「2月は逃げる」と言いますよね。

障害支援部門では、2月3日に市内の児童施設や支援学校、支援学級の卒園・卒業生の方に向けた「卒業生を送る会」に参加します。新たな旅立ちをしっかりと祝いできるように頑張ってきます。



高 齢 相 談 支 援

《認知症の人と、介護しているご家族への支援》

○認知症カフェ…認知症の方、家族の方、地域の方どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。

江向カフェ「お陽さま」 西包括支援センター：
毎月3日 事前申し込み不要 ☎25-3521
時間：13：00～15：00
場所：江向一区公会堂（萩自動車学校横）
参加費：100円

オレンジカフェ「美手」 美手：☎25-2400
毎月第3日曜日 事前申し込み不要
時間：13：00～15：00
場所：下五間町50（旧徒然庵）
参加費：100円

○認知症家族の会…介護について同じ立場の仲間と情報交換したり交流できる場です。

ケアラズカフェ「うぐいす」 西包括支援センター：☎25-3521
毎月第4水曜日 事前申し込み不要
時間：13：30～15：00
場所：総合福祉センター研修室
参加費：100円程度

厨

房

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年最後の日に当たります。年の終わりの日に悪霊を追い払い福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもありました。

立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。免疫力を高める食材として強い抗菌作用のある「にんにく」、白血球の数を増やし免疫機能を高める「バナナ」、免疫細胞の働きを良くしたり粘膜の表面に張り付き他の雑菌の侵入を防ぐ作用のある「ヨーグルト」、栄養価が高く強い殺菌作用のある「梅干し」などが挙げられます。

2月には、特有の香りを持つ「せり」や、食物繊維の豊富な「わらび」などが出始めます。緩んできた海では、ミネラル分の豊富な「のり」や「わかめ」が美味しい季節になります。一足早い春の味覚と栄養素を体に取り入れましょう♪

編 集 後 記

年が明けてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。1月は冬らしく厳しい寒さを感じる日もありましたが、晴れ間が見えた日も多く過ごしやすかったように思います。小さい頃は雪が積もると雪だるまやかまくらを作ったものですが、ここ数年は温暖化の影響が降雪量は少なく感じます。

今はすでにインフルエンザも流行しているようなので、うがいと手洗いを心がけ、外出の際にはマスクを着用するなど罹らないように予防していきましょう。

* 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さんみ苑 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。