

社会福祉法人 ふたほ園

2019年3月号

発行 第247号

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

さんみ苑に月2回、移動図書館車が図書貸し出しに訪れます。さんみ苑の利用者だけでなく、私も本を時々借ります。車の荷台にぎっしりと本が乗っています。本を借るとき、荷台の限られた本を見ながら選ぶのですが、市立図書館と違って、ゆとりのある本の陳列をしておらず、本が「私を借りて！」と自己主張します。このためその声に押されて、日頃読まないような本も借ります。今、借りている本は、「アマゾン スタート→活用」と「日本の城」です。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

もうすぐ春ですね。

今の時期、私は毎年、三見浦の波止で、ヤリイカ釣りをしています。夜釣りなので、すごく寒いですが、これをしていると、春はすぐそこまで来ていることを感じています。

今月は、春を感じられる企画を準備して、皆様の御来苑をお待ちしています。

今月の予定

3月20日(水) : きんこんかんバンド来苑

22日(金) : フラワーアレンジメント

♪ お花見ドライブにも行くかも・・・♪



障がい者支援・グループホーム

花見シーズン到来

現在、障害部門では、花見ドライブを実施中です。

先日は、梅林公園での梅祭り、しーまーとの河津桜を鑑賞してきました。3月後半からは、桜が見ごろを迎えます。みんなで、今から楽しみにしています。



高 齢 相 談 支 援

◎介護予防教室

デイサービスに通い、運動等を行うことで介護が必要となる前に予防することを目的とした事業です。

対象：萩市内にお住まいの65歳以上の方（要支援・要介護・事業対象者は除く）

内容：集団指導による運動器の機能向上事業、栄養改善事業、口腔機能の向上事業、閉じこもりの予防・支援事業、認知症の予防・支援事業、うつ予防・支援事業

回数：月2～4回

利用料：1回500～1000円程度

※詳しいことをご存知になりたい方は在宅介護支援センターさんみ苑までご連絡ください。
在宅介護支援センターさんみ苑：☎0838-27-5000

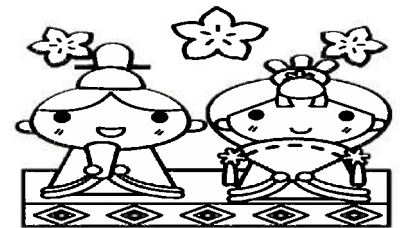
厨

房

春とはまだ名ばかりの寒さですが、皆様お元気で過ごされてますでしょうか？昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノールなど細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるのにふさわしい食材です。3月が旬の食材は、野菜では水菜・うど・たけのこ・菜の花・ほうれん草・春菊・みつば・ごぼう、魚介類ではあんこう・蛤・鱈・甘鯛、果物ではビタミンCたっぷりのいちごが挙げられます。

また、春はお花見の季節。桜の花や葉に含まれるクマリンは、気分を和らげて、食欲を増進させる効果を持っています。

春の食材を積極的に取り入れて、新陳代謝を高め、体の中からスッキリしましょう♪



編 集 後 記

寒い冬を越えて、春がやってくる兆しがしています。私は冷え性で寒いのが苦手なため、春がとても待ち遠しいです。そんな春に毎年苦しめられるのが花粉症です。鼻づまりや目のかゆみなどで眠れない日もあるため、薬を飲み、目薬・点鼻薬をさしてアレルギー症状と闘っています。

年度末のあわただしく、心も落ち着かなくなる時期ですが、春を感じに出かけたいと思っています。

* 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。