

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

さんみ苑では、エアコンが建設以来そのままの状態のため老朽化したので、萩市が新しい設備に変更する工事をやっています。これに伴って、燃料が今までの灯油から電気に変わり、施設の一部は災害時の停電に備えて自家発電機を備えたガスエアコンに変わります。今日は、新しいエアコンの試運転の日です。工事のため旧エアコンを外して、寒い日もエアコンなしで過ごしてきましたが、寒い今日は、試運転は冷房を運転するそうです。

## テ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

今年最後の月になりました。だんだん寒さが厳しくなるなか、インフルエンザも流行しています。

テイサービスでは、手洗い、うがい、マスクの着用、換気と、予防に努めています。体調には十分気を付け、寒い冬を乗り切りましょう。

### 今月の予定

- |        |             |            |
|--------|-------------|------------|
| 12日(木) | 愛春会様 ご来苑    | (大正琴、踊り、歌) |
| 18日(土) | きんこんかん様 ご来苑 | (大正琴、歌)    |
| 27日(金) | フラワーアレンジメント |            |



## 障がい者支援・グループホーム

先月号でお伝えした、高齢ユニットの一泊旅行が無事に終了しました。

障がい部門としても久しぶりの旅行で、職員は緊張しましたが、利用者さんはとても楽しかったようです。旅館から見える瀬戸内海がとても綺麗で、温泉もお料理も満喫して帰られたようです。皆さんからたくさんのお土産話を聴かせて頂きました。

『次は、何処に向かうのか?』

『それは、、、まだわかりません。』



瀬戸内海の夕日をバックに

## 高齢者相談支援

寒くなり、体調を崩しやすい季節になりました。体調不良など緊急時の対応に不安を抱えている方もおられると思います。そんなときに活用していただきたいサービスを紹介したいと思います。

○萩・阿武 健康ダイヤル 24 (☎0120-506-322) ※365日 24時間 通話料無料  
医師や看護師など専門のスタッフが電話相談を受け付けています。これは救急なのか、通常の受診でよいのかなど判断がつかない場合に相談して対応をアドバイスしていただけます。意識がない場合、激しい頭痛があるなど明らかに重症と思われる場合は 119 へ電話してください。

○緊急通報システム お問い合わせ：在宅介護支援センターさんみ苑(☎0838-27-5000)  
緊急時に、電話やペンダントを押すことで消防署・協力員に自動的に通報されるシステムです。  
対象：萩市内にお住まいの概ね 65 歳以上で一人暮らし、またはこれに準じた世帯の方  
利用料：無償貸与（電話料金は自己負担です）  
※通報に電話回線を使用するため固定電話が必要です。

## 厨 房

寒くなると恋しくなるこたつ。こたつといえばみかん🍊。みかんの美味しい季節になりましたね。

みかんにはビタミン C が多く含まれていることは有名ですね。ビタミン C は免疫力を高め細菌やウィルスなどへの抵抗力をつける働きがあり、風邪などの予防効果が期待できます。風邪の流行するこれからの季節には積極的とりたいですね。みかんを食べるときは白い筋や、中の袋も残さず食べるとより健康効果が期待されます。旬を迎えたみかんを食べて健康に寒い冬を乗り切りましょう。

## 編 集 後 記

早いもので今年ももうすぐ終わりですね！寒さが増してきましたが、皆様お変わりないですか？

先月は宮島にある弥山という山に登ってきました。丁度紅葉が色づき始める頃でとてもきれいな色合いをしていました。道中は階段がとても多くきつかったですが、何回したかわからないほどの休憩を挟みながら無事に登頂することができました。(^^)

今後も体力作りを続けていって、富士山に登山することを目標にして頑張りたいと思います。

\* 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、介護をされているご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、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。