

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

テレビ等で報道されているように、この冬は暖冬の様です。このため1月下旬というのに雨が降らない日は、スクーター通勤です。皆は寒いのではないかと心配してくれていますが、そんなに寒くはありません。頼に冷たい風があたって気持ちが良いくらいです。スクーターやバイクで通勤している人は早朝でも多く、今日も日が明けきらない暗い道を職場に急いでいます。

## テ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

2月といえば、節分、バレンタインデー、立春…いろいろな行事がありますね。テイサービスでは毎朝職員が朝礼で、「今日は何の日？」と紹介しています。毎日、何かしらの記念日なもので、一日一日を大切にしたいと思っています。今年は何年でもありますし、特別な一年にしたいですね！

### <今月の予定>

2月28日(金) フラワーアレンジメント  
天候によりますが、2月下旬頃 お花見(河津桜)

インフルエンザ予防に努めましょう！



## 障がい者支援・グループホーム

最近、レクリエーション活動でスカットボールをやっています。利用者さんは、もちろんですが、職員も一緒に楽しんでいます。うまく、高得点の穴にボールが入れば、『スカット!!』するようです。心も体も元気になる活動、他にもたくさん取り入れたいと思います。



①ゲートボールやパットゴルフの要領で玉を打つ



②1点から5点までのカップで得点を競います

## 高 齢 者 相 談 支 援

- ・最近もの忘れがひどくなった
- ・家に閉じこもって、ふさぎこんできた
- ・こけやすくなった、足腰を鍛えたい
- ・掃除ができなくなった
- ・調理や買物が難しいので、お弁当を届けてほしい



このような不安が出てきたら・・・

「相談したいことが・・・」とお電話ください。

西地域包括支援センター（総合福祉センター内） ☎25-3521

萩市在宅介護支援センターさんみ苑 ☎27-5000

## 厨 房

2月3日は節分ですね。節分と言えば「豆まき！」というのはどうやら古いようで、近年は、豆まきはせずとも「恵方巻」は食べるという人も多いようです。恵方巻は「福を巻きんだ巻きずしを福を切らずに食べる」ということで恵方をむいて黙々と食べるのが基本の食べ方ようです。大正初期ごろからの風習のようで主に関西で行われていたそうですが、大手コンビニが取り扱いを始めたことから、全国的に広まったそうです。

今年の恵方は「西南西」だそうです。



## 編 集 後 記

先日地域の方からとてもいいお話を聞きました。その方が言うには、人間は生きているのではなく生かされている、と。普段当たり前のように呼吸をし、生活をしていますが健康でいるのも笑って過ごすことができるのも当たり前のことではないですよ！

健康で過ごす事ができることに感謝をして、これからも元気で過ごすために日頃の生活習慣を正したり、健康診断を受けたりと日頃から心がけていきたいものですね^^

\* 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。