

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

さんみ苑に月2回萩移動図書館「わくわく号」が巡回してきます。巡回のときは、さんみ苑の入所者だけでなく職員も本を借ります。さんみ苑から図書館までは遠いので、皆さん大助かりと思います。私みたいに図書館で借りた本を移動図書館に返還する者もいて、図書館の職員も大変だと思います。また、いろいろな本が移動図書館に乗せてあり、興味がつきません。皆さんも時間を作って、図書館から本を借りて自分を高めたり、時間つぶしをしませんか。(当たり前ですが、無料です。)

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

新型コロナウイルスが、毎日テレビで報道されています。うがい、手洗い、マスクを習慣づけて一日一日を元気に乗り切りましょう。

### 〈今月の行事予定〉

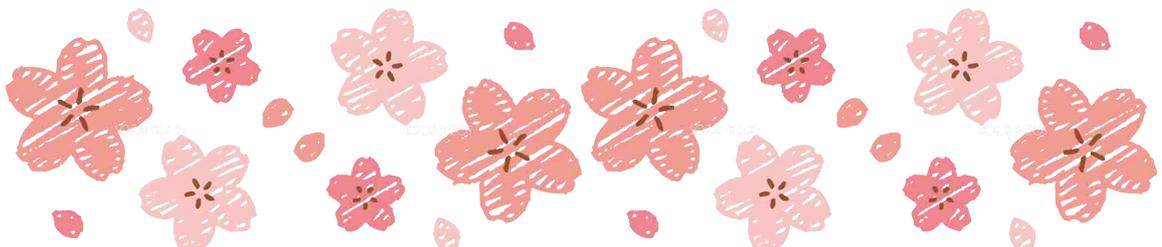
- 3月6日(金) フラダンススクール アロハフレンズ Masu様 慰問
- 3月18日(水) 琴混管様 慰問
- 3月27日(金) フラワーアレンジメント

今月の手芸は布を貼り付けてかわいい花のブローチを作ります。  
※桜が咲きしだい、お花見ドライブに出かけます。



## 障がい者支援・グループホーム

今年は、暖かいせいなのか、春の花が咲く時期が早く、見ごろも長くなるようです。障害部門の活動でも、天気の日には、車に乗って、河津桜や梅の花を見に行きます。活動先では、みんなで写真を撮ります。昨年から、撮影した写真を施設の中に掲示して、外出できなかった方も楽しめるようにしています。心做しか、昨年よりも今年の花の方が写真写りがいいように感じます。今後も、春という季節を感じる活動を提供していきたいと思ひます。



## 高 齢 者 相 談 支 援



「デイサービスを利用したいけど、どうすればいいの？」

介護保険の申請を行わなくてもデイサービスを利用できる事業があります。

○介護予防・生活支援サービス事業

基本チェックリストを実施し、該当すればデイサービスまたはホームヘルプの利用をすることができます。

○介護予防教室

自立の方が対象になります。デイサービスに通い、運動器の機能向上、閉じこもりや認知症の予防をすることを目的としています。

※その他のサービスを利用したい場合は、介護保険の申請が必要になります。

(お問い合わせ) 在宅介護支援センターさんみ苑 27-5000

## 厨 房

3月を迎えすっかり春めいてきましたね。この季節になると、目のかゆみ、くしゃみなどの症状にお困りの方も多いと思います。花粉症は完璧に治すことはできませんが「腸」を健康に保つことで、花粉症の症状が和らぐそうです。乳酸菌やビフィズス菌は腸内環境を整えてくれるので、乳酸菌飲料やヨーグルトなどをとることで症状が改善することが期待できます。また、キムチや、ぬか漬けにも乳酸菌が含まれています。また、食物繊維をとることで、腸内の善玉菌がふえますので、根菜類を積極的にたべて腸内環境を整えましょう。



## 編 集 後 記

梅の花が咲き、春の訪れを感じるようになってきました。今年は雪も数えるほどしか降らず、暖冬で過ごしやすい日が多かったように思います。

暖冬とはいえ寒い日も多くあり、訪問して話を聞いていると、あまり外に出ないようにしているという方が多くおられました。これから段々と暖かくなるので、介護予防のためにも散歩をしたり、サロンや行事などに参加したりと積極的に体を動かしていきましょう^^

\* 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。