

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

立入禁止中のさんみ苑から 例年だと各種の団体に役員会や総会が開催され、スケジュール調整が大変ですが、今年は新型コロナの影響で会議がボツになったので、自分のペースで仕事をすることができます。いつもは6月に草刈や側溝の清掃をしていたのですが、今年は桜の花びらの始末を兼ねて溝の泥揚げもすることができました。また、最近増えた仕事が車や建物の消毒です。特に、日頃人がさわるドアノブやてすりの消毒は念入りに行っています。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

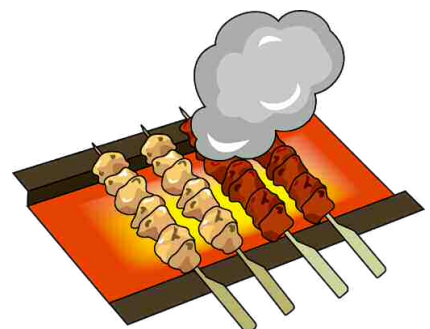
晴れ渡った空に、新緑の青葉すがすがしさをを感じる季節になりました。桜も今年は天候もよく、お花見ドライブ楽しめました。早いもので新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。まだまだ、コロナウィルス感染拡大が治まりませんが、くれぐれも皆さん3つの密を避け（密閉・密集・密接）手洗い、うがいをしっかりして元気に楽しく過ごして行きましょう。

〈5月の予定〉  
5月22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

5月になりました。いつもであれば、毎年恒例のふたば園まつりが開催される予定でしたが、コロナウィルスの関係で中止となってしまいました。利用者さんも楽しみにしている行事なのでとても残念です。そこで、障がい部門では、施設内でミニまつりを開催する予定にしています。消毒やソーシャルディスタンス、飛沫の管理など徹底しながら、皆で楽しもうと思います。



## 高齢者相談支援

4/16(木)に全国で緊急事態宣言が出されました。身の安全を守り、感染の拡大を防ぐためにしっかりと対策していきましょうね!

◎手洗い、うがいをして咳エチケットを心がけましょう。

こまめな手洗いうがいをし、咳をする際は飛沫を広げないようマスクの着用など心がけましょう。

◎三つの密を避けましょう。(密閉空間、密集場所、密接場面)

不要不急の外出を控え、三つの密を避けましょう。また、定期的に部屋の換気をしましょう。

◎自宅ですることができるような運動や体操をしましょう。

動かない状態が続くと、心身機能の低下に繋がります。人ごみを避けての散歩、自宅で体操やストレッチをするなどできる範囲で体を動かし転倒しないように気をつけましょう。

◎食事をしっかり摂り、お口の中も清潔に。免疫力の低下を防ぎましょう。

◎友人や家族と電話等で交流し、孤独を防いで心身の健康を保ちましょう。



## 厨 房

「蚕豆」・・・なんと読むでしょうか?今から旬を迎える野菜です。「天豆」・「空豆」と書くこともあります。正解は「ソラマメ」です。そら豆は植物性たんぱく質を多く含んでおり、他にも体内の塩分を排出する役割を持つカリウムやビタミンB群、ミネラルを多く含んでいます。

さやの緑色が鮮やかで艶のあるもので、ふっくらと膨らみ触ったときに弾力があり、持った時に重みがあるものが新鮮です。鮮度落ちが早いので買ったらすぐに調理するのがおすすめです。



## 編 集 後 記

山口県でも新型コロナウイルスの罹患者がだんだんと増えてきました。色んな行事やイベントが次々と中止になっていますね。毎年5月に開催しているふたば園まつりも中止になってしまいました・・・利用者や職員も楽しみにしているイベントなのでとても残念です。身の安全が第一ですので来年を楽しみにしておこうと思います。こういった状況ですがお困りごとやご相談には随時対応しておりますので、その際にはお気軽にご連絡ください!

\* 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。