

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

早朝、さんみ苑の近所を散歩していると田植えが済んで、規則正しく植えられた稲の間を数羽のカモが仲良く泳いでいます。畦道ではキジがエサを啄み、本当にのどかな農村の朝です。私の朝のウォーキングはこうしたすばらしい環境の中でやっており、考えてみれば、少し贅沢な散歩です。青空の下で、澄み切った空気を吸いながら歩くと何か得をしたような気持ちになります。少し汗ばみながら、「今日一日頑張ろう！」と叱咤激励しながら歩いています。

デイサービス（高齢）

新型コロナウイルス感染拡大も少し落ち着き、いよいよ夏本番です。デイサービスでは、食事、レクリエーション、手芸やカラオケ、外出など楽しく過ごして頂けるよう、いろいろな計画をしています。

『ゆっくり自分のペースで1日を過ごして頂けるように』という思いで午後の入浴もはじめています。利用者の方からも好評をいただいております。

行事・・・7月24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

さんみ苑 芸能祭（げいのうさい）に向けて

7月に予定されていた『萩市民芸能の夕』がコロナウィルスの感染予防の為、中止になりました。障がい部門では、その代替行事として『さんみ苑芸能祭』を開催することになり、歌唱やダンス、合奏などの練習を行っています。この日は、さんみ苑の伝説のギタリストが光臨します（笑）



高齢者相談支援

《災害に対する備え、できていますか？》

毎年この時期は大雨で洪水や土砂崩れなど起きていますよね。三見・山田地区は特に山に囲まれていたり、川が近くにあたりと危険なところが多くあります。今からでも災害がいつ起きてもすぐ対応できるように備えておきましょう。

◎避難場所、避難経路の確認はできていますか？

災害の種類によって避難場所が異なります。日頃から避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。

◎備蓄（食料品、飲料水、生活必需品）は十分ですか？

非常用持ち出しバックの用意もしておきましょう。

◎家族や近所の方と災害時の対応について話をしていますか？

災害時にこういった対応をするか、家族や近所の方と事前に話をしておきすぐに行動できるようにしましょう。



厨 房

7月21日は土用の丑の日です。ウナギが定番の丑の日ですが、ウナギ以外にも「う」のつく食材を食べると夏バテしないといわれています。

「うり」…ウリ科の植物は体内の余分な熱を冷まして、利尿作用があります。

西瓜（スイカ）…ビタミンミネラルが豊富で、免疫力向上や疲労回復に効果的

胡瓜（きゅうり）…水分が多く夏でも食べやすく、ぬか漬けにすると栄養価アップ！

「梅干し」…梅干しのクエン酸で疲労回復に効果的。酸味が暑さで減退する食欲を増進。汗で失われた塩分の補給

「うどん」…冷たいうどんは食欲がなくても食べやすい。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

編 集 後 記

暑さが厳しくなってきましたが、皆様お変わりありませんか？今年にはコロナウイルスの予防でマスクの着用をする機会も多いため、余計に熱中症のリスクが高まっていますよね。人の少ないところでの散歩や農作業をする際はマスクを外したり、のどが渇く前の水分補給、空調管理をしっかりと行うなど重症化する前に普段から心がけていきましょう！みなさん暑い夏を健康で元気に乗り切りましょうね^^

* 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。