

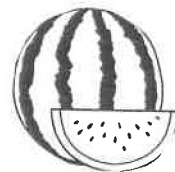
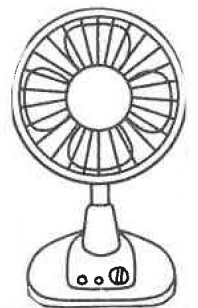
さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

今年の梅雨は、長雨のため仕事のペースがすっかり狂いました。さんみ苑で車止めを作ろうと基礎工事をするためグラウンドを掘っている途中で、雨天で作業ができず中断です。そんな要領で晴れの日に限って工事をやるものだから三週間かかり、今はコンクリートの養生中です。8月に入るまでには完成をさせたいものです。そう考えていたら雨で草がいつもより伸びて、連休明けには工事よりも草刈りを先にせざるを得ないと考えます。

デ イ サ ー ビ ス (高 齢)

先月、デイサービスの席替えを大幅に行い
皆様には何かとご不便をおかけした事と思いますが
ご理解いただきまして誠にありがとうございます。
手芸では“モフモフハンガー”をたくさんの方が作られ
実用的だと喜んでおられました。



〈行事〉8月28日(金)フラワーアレンジメント
手芸…かわいいタオル掛け

障がい者支援・グループホーム

◇行事報告◇

先月号でお知らせをしていた音楽祭を7月16日(木)に開催しました。利用者さんのダンスや手話歌の披露、職員による合奏など、みんなが一生懸命、ダンスや歌、演奏を披露する姿を見て、感動の涙を流す職員も出るくらい、とても盛り上がった行事となりました。直ぐに、またやりたいとの声も上がり、今回限りの行事の予定が次回開催の検討をしようかという話になりました。今後、こうした活動を通じて、利用者さんと地域を結べる(繋げる)といいなと思いました。



高齢者相談支援

○クーリング・オフについて

・訪問販売で購入したもののや、業者に貴金属など買い取りされたものについて、場合によってはキャンセルしたりとクーリング・オフの対応ができる場合があります。

訪問販売で必要ではないのに購入したり、買い取られて被害にあっている方はいませんか？

近所の方でそういった被害がないかお互いに気をつけて、困ったときには相談するようにしましょう。



お問い合わせ：消費生活センター（25-0999）

厨 房

8月に入り、夏バテ気味の方はいらっしゃいませんか？食欲がなくて食事がおろそかになると、ますます体力が落ちてしまいます。そんな時は“飲む点滴”と言われる「甘酒」をおススメします。甘酒には栄養補給のための点滴に含まれる成分と同じような成分が含まれています。また、「飲む美容液」ともいわれ美肌を保つ成分や、オリゴ糖や食物繊維を含むので腸内環境が改善され便秘解消にも効果があります。

しかし、糖分を多く含むので飲みすぎには注意が必要です。1日200mを何度かに分けて飲むことをおススメします。

ダイエットにはホットで、腸内環境を整えるには冷たくするとよいそうです。



編 集 後 記

先月は大雨の影響で、各地で大きな被害がでていましたね。短時間で様子が一変しており、災害の恐ろしさを改めて感じました。

最近はニュースを見ているだけでも、気持ちが滅入るようなことばかり耳に入ってきます。暑い日も続き、気持ちが落ち込むとなにもしたくないような気持ちになりますが、気分転換に体を動かしたり、家族や友人と話をしたり、と心も体も安定して過ごせるようにしたいですね。

* 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。