

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

暑い!、暑い!と言っていたのに本格的な長袖のシーズンがやって来ました。朝晩は寒いですが、雨の心配がないときは未だにスクーターで通勤しています。スクーターに乗っていると新鮮な空気が口から入って頭がスッキリします。秋晴れで安定しているので、大変気持ちのよい通勤時間となります。先日の休みにスクーターで油谷半島をツーリングして、リフレッシュしました。川尻岬などには、観光客で賑わって、ドライブを満喫していました。

テ イ サ ー ビ ス (高 齢)

木の葉も色づき朝夕寒さが増してきましたが、インフルエンザ等の予防対策はできていますか。すでに予防接種されている方、予約をされている方もいらっしゃることでしょう。よく食べ、よく寝て、健康な体を維持しましょう。手洗い、うがいもわすれずに!さんみ苑を楽しみましょう。



〈11月の予定〉

今月の手芸 粘土のアクセサリー
27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

散歩に丁度良いシーズンとなりました。障がい部門でも積極的に三見内の散歩を行っています。中には、交差点をまっすぐに渡る利用者さんもいる為、安全確認を教えたりもしています。地域の皆さんにも迷惑をかけることもありますが、温かく見守っていただければ幸いです。



高 齢 者 相 談 支 援

介護保険のサービスについて

○福祉用具貸与

- ・手すり（工事を伴わないもの）や歩行器、車椅子等の福祉用具を少ない負担で借りることができるサービスです。



○特定福祉用具販売

入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入したとき、年間購入費（10万円）を上限に利用者負担分を除いた額が支給されるサービスです。

どちらも介護保険申請をし、認定を受ける事が必要です。
※萩市高齢者支援課、またはケアマネージャーまでお尋ねください。



厨 房

萩沖でもよく取れる鯖が旬を迎えます。

鯖は血栓症や動脈硬化の予防に効果的な DHA や EPA を多く含んでいます。

また、血合い部分にはビタミン A やビタミン E を多く含んでいます。

鯖は鮮度が落ちやすい魚です。

購入する際は目が黒く澄んで、えらが鮮紅色、腹に張りのあるものを選びましょう。

切り身になっているものは身が締まっているものを選びましょう。



編 集 後 記

今年も残すところあと2ヶ月となりました。1年が本当にあっという間です。寒さがだんだんと増してきて、冬が近づいてきているのを感じます。

寒くなってくるとお鍋がおいしいですね！簡単に美味しく作れて、体も温まるので我が家では頻繁に鍋を作っています。スーパーに行くといろんな味の鍋の素が売ってあるので、選んで試するのが楽しみです。

* 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。