

# さんみ苑だより！！

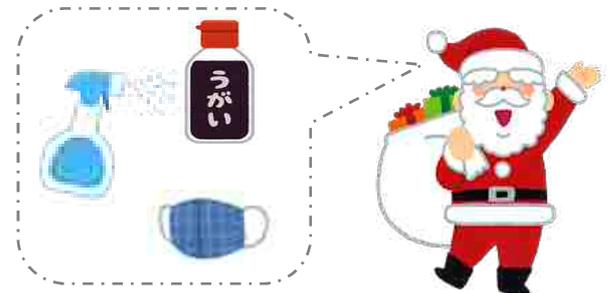
## 苑長あいさつ

ある早朝、調理員が出勤すると、調理室の入口に見られない物体がありました。暗がり、よく見るとサルです。サルも調理室に出勤して、エサをおねだりしているようです。昨年は、調理室の隣の耕作放棄地に背の高い柿の木があり、サルが高いところで熟柿を食べていました。石を投げて逃げないので、草刈り機を柿の木の下で動かして追い払いました。先日は、デイサービスに来るひとり暮らしの高齢者の家にサルが出て、怖くて出られないので、出張所にハンターの出動をお願いしました。

## デイサービス（高齢）

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年にはコロナ感染症影響の為、いろいろな事を我慢しなければならない年でしたが、日常でのささいな喜び笑いを大切にしながらがんばりましょうね。

手洗い・うがい  
マスク・換気 } お忘れなく！



◎12月の行事  
25日(金)フラワーアレンジメント

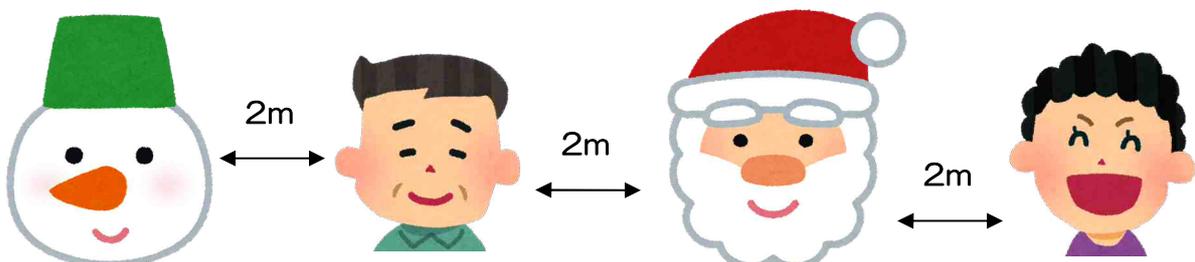
【年末年始について】

12月31日(木)まで通常営業いたします。年始は1月4日(月)からです。

## 障がい者支援・グループホーム

今年も残り一ヶ月となりました。

障がい部門では、12月22日(火)にクリスマス会を開催します。各利用者さんの出し物や職員有志による楽器演奏に加えて、定番のプレゼント交換・クリスマスケーキのプレゼントなどみんなで楽しく過ごせるような内容となっています。いろいろなことがあった令和2年最後のイベントをみんなで楽しもうと思います。



## 高 齢 者 相 談 支 援

### ◎訪問介護（ホームヘルプ）

要介護1～5の方・・・ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、入浴・排泄・食事などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助が受けられます。（1回につきの料金）  
要支援1・2の方・・・自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除、洗濯などの日常生活上の支援が受けられます。（月単位の定額）  
※詳しくは萩市の高齢者支援課、ケアマネジャーまで相談をしてください。



### ◎萩地域訪問型サービス「こころフル」

地域にお住まいの方が提供する有償のサービスです。

活動内容：掃除や洗濯、窓拭きなどの家事や買物・草刈り・・・

料金：活動者1人につき30分300～500円、別途交通費や材料費などかかる場合があります。

お問い合わせ：萩市社会福祉協議会（0838）-22-2289



## 厨 房

今年もあっという間に12月ですね。今年の冬は風邪、インフルエンザだけでなく、コロナウイルスへの感染対策も重要になります。体の免疫力を向上し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

食事で免疫力を維持・向上するには4つのポイントがあります。

- ① 腸内環境を整える・・・ヨーグルト、乳酸菌飲料、漬物、納豆、味噌など
- ② たんぱく質をしっかりとる・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ③ ビタミン・ミネラルをしっかりとる・・・緑黄色野菜、フルーツ
- ④ ①～③を意識してバランスの良い食事を3食とる



やせ型でも、肥満でも抵抗力は低下します。自分の適量を把握し、健康な体を作りましょう。

## 編 集 後 記

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも増してきましたね。  
みなさまは今年どんな一年でしたか？あっという間の一年ですが、一年間の中には振り返ると色んな出来事がありますよね・・・今年も年が明けてからコロナウイルスが流行し始めて本当に大変な年でした。先月には萩市で初めてコロナウイルスの感染者が確認されました。来年は早く収束して平和な日常が戻ってくることを願いたいものです！

\* 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。