

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

さんみ苑の梅の花がきれいに咲いて、いよいよ百花繚乱のはじまりです。気温の上昇とともに草も急激に伸びそうで、草刈計画を関係職員で話し合いました。現場で草刈りの予定を協議していたら、むかごが落ちているのを職員が見つke、そばに枯れたツルがビニールハウスの骨組みに絡まっていた。早速、ツルが地表に出ているところに支柱を立てて、草刈りのときに刈らないように注意することにしました。今まで、むかごに気がつかないで草刈りをしていた、苦笑しました。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

木々の芽が吹き、花々が咲きほころぶ季節になりました。月末には、桜の花も咲き始めることでしょう。感染対策をして、お花見に出かけましょう！1日1日、少しずつ暖かくなり、春が近づいてきていますが、朝晩は冷えます。体調管理に気を付け、日々の生活を大切に、元気に過ごしましょう！

※今月の予定

3/26 (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

障がい部門では、先日、日頃からお世話になっている地元地域への貢献ということで、有志数名が、三見駅の清掃活動をおこないました。

利用者さんは、日頃はサービスを受ける立場ですが、この活動ではサービスを提供する立場になります。一人ひとりが、とても積極的に参加され、日頃と違う一面も見えました。これからも、地域の誰かに“ありがとう”と言ってもらえる存在になるため、無理のない範囲で継続していきたいと思ひます。

ありがとう！



高齢者相談支援

○詐欺被害が多発！うそ電話詐欺に注意をしましょう。

最近では、市役所や弁護士、介護保険施設などを語ってお金を騙し取るという詐欺が多発しています。還付金がある、名義を貸してほしいなどと言ってATMの操作をするよう指示されるのは詐欺の可能性が高いです。

怪しいと思ったら電話をすぐに切り、家族や警察に相談しましょう。留守番電話機能を活用するのも一つの方法です。近所の方でもそういった被害に遭っていないかを確認して見守っていきましょう。

《通話録音装置の貸し出しについて》

通話の前に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪防止のため、会話内容が自動録音されます」と音声が出る装置です。1年間無料で貸し出しできます。

※台数に限りがあります。

お問い合わせ：消費生活センター（0838-25-0999）



厨 房

3月に入り、花粉症の方にはつらい季節となりました。

花粉症は完全には治りませんが、食生活を見直すことで症状を緩和させることができます。免疫機能の60%以上が腸に集中しています。腸内の善玉菌を増やすことで腸内環境が整い、アレルギー症状が緩和します。腸内環境を整えてくれる乳酸菌を多く含むものとして、ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなどがあります。また、善玉菌の餌として食物繊維やオリゴ糖を合わせて取ると善玉菌が増えアレルギー症状が緩和します。逆に高脂肪食や、アルコールは腸内の悪玉菌を増やし、アレルギー症状が悪化する原因になるので、控えることをおすすめします。



編 集 後 記

暖かくなったと思ったらまた肌寒くなり、体温調節が難しい時期ですね。

先日参加したサロンではコープ葬祭の方が講師で来られ、コリス体操や終活についてのお話がありました。終活というのは、昔はお葬式やお墓の準備などを意味する言葉だったようですが、最近では最期まで自分らしく生きていくための準備という意味に使われているそうです。コロナ禍で在宅時間が長いので、エンディングノートなどを活用して自分を見つめ直すのもいいかもしれませんね。

* 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。