

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

余程の悪天候でない限り、出勤前に30分程度近所を散歩することを日課にしています。春になって、コブシや桜、菜の花やレンゲなど今まで様々な花が目を楽しませてくれました。ご存知かと思いますが、私の住んでいる大井地区は柑橘の栽培が盛んです。近所に広がる柑橘畑では、すでに木々が白い花を咲かせる準備を整えつつあります。毎年GWの頃には開花して、地域（散歩コース）は何とも言えない良い香りに包まれます。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

吹き抜ける風がなんとも心地よく感じられる季節になりました。
三見支所前の鯉のぼりも気持ちよく泳いでます。

体調管理に注意しながら、今月も楽しく過ごしましょう！



4月の手芸は、小枝を使った工作でした。
今までになく、男性がたくさん参加され、個性豊かな素敵な作品が出来上がっていました。

5月の手芸もお楽しみに♡

〈5月の予定〉

28日(金)フラワーアレンジメント
(男性もとても楽しそうに参加されておられます)

障がい者支援・グループホーム

コロナワクチン先行接種が始まりました。

障がい部門では、65歳以上の方対象でコロナワクチンの予防接種が始まりました。今回のワクチンはファイザー社が製造したワクチンで、アレルギーへの反応や接種後の発熱や頭痛など少し心配な副反応はあるものの、比較的安全が確認されているものになります。1回目接種後、3週間後に2回目を摂取することで抗体を得ることができます。

コロナ感染へのリスクが下がることで、少しずつ安心した生活を取り戻すことができれば、、、と強く思います。

高齢者相談支援

コロナウイルスの感染が再び広がってきています。都会ではまん延防止重点措置が適用されています。変異ウイルスもでてきているようなので、感染しないためにも再度感染予防をしっかりとしましょう！

◎手洗い、うがいをして咳エチケットを心がけましょう。

こまめな手洗いうがいをし、咳をする際は飛沫を広げないようマスクの着用など心がけましょう。

◎三つの密を避けましょう。（密閉空間、密集場所、密接場面）

不要不急の外出を控え、三つの密を避けましょう。また、定期的に部屋の換気をしましょう。

◎自宅でできるような運動や体操をしましょう。

動かない状態が続くと、心身機能の低下に繋がります。人ごみを避けての散歩、自宅で体操やストレッチをするなどできる範囲で体を動かし転倒しないように気をつけましょう。

◎食事をしっかりと摂り、お口の中も清潔に。免疫力の低下を防ぎましょう。

◎友人や家族と電話等で交流し、孤独を防いで心身の健康を保ちましょう。

厨 房

♪夏も近づく八十八夜～♪「八十八夜」は立春からから数えて88日目の日です。今年5月1日です。

この茶摘みの歌にもあるように「八十八夜」は新茶の摘みごろとされています。

冬の寒さの中でしっかりと養分を蓄えた新芽は旨味や栄養分がしっかりあり「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。

何かとストレスの多い日常ですが、美味しいお茶と美味しいお菓子でホッと一息つきませんか？



編 集 後 記

皆様初めまして！今回から編集後記を担当することになりました、在宅介護支援センター相談員の高橋です！初めてのことなのでわからない所だらけですが、頑張りますのでよろしくお願いいたします。

さて、春も本格的になり暖かい日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？🌸まだまだ寒い時もありますが体調には十分気を付けてお過ごしください（^^）

* 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高橋

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、高橋が障がい(入所、通所の相談)は、杉山、濱岡が対応いたします。