

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

妻が自分でこけて足を骨折してしまいました。入院はしなかったものの、約一か月間、主夫を務めました。日頃から、少し家事は手伝っていたので大丈夫だとたかをくくっていましたが、買い物してご飯を作って、茶碗を洗って、掃除洗濯を一か月、結構大変でした。私は一か月でしたが、妻は結婚して41年間、ずっと毎日やってきたんだなあと考えると感謝！感謝！です。でも、自分でこけて骨折とは、歳はとりたくありませんね！私も気をつけます。

デ イ サ ー ビ ス (高 齢)

今年は昨年より27日早く梅雨に入りました。食品などは傷みやすくなりますので、食あたりにならないよう体調管理に気をつけましょう。

デイサービスでは、中庭でゴーヤやきゅうり、パプリカ、ナスなどの夏野菜の苗を利用者さんと一緒に植えました。成長・収穫が楽しみです！



5月の手芸はビーズアクセサリーでした。

女子力アップでとても好評でした。

6月の行事

22日(火) フラワーアレンジメント



障がい者支援・グループホーム

さんみ苑まつり開催



昨年度、障がい部門では、これまで参加していた行事が中止となり、職員が中心となり企画した『施設の中でできる手作り行事』をいくつか実施しましたが、いずれも大変好評でした。

今年度は6月にさんみ苑まつりを開催します。今回もコロナ禍のため利用者さん・職員のみでの催しとなりますが、さんみ苑のテーマである笑顔、楽しさ、幸せをみんなで味わいたいと思います。



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。また、最近ではお金を払えばワクチンを早く打てるなど時事問題を口実としたうそ電話が多くあります。

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

口の中は健康ですか？

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。口腔内の状態は全身の健康に影響します。歯磨きだけでなく、食事内容も見直して、お口の健康維持をしてみませんか？

歯を強くする食べ物（カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを多く含むもの）で歯を強くしましょう！魚介類、牛乳・乳製品、緑黄色野菜などがおすすめです。

食物繊維の多いものを食べるとよく噛むことで歯や粘膜の表面が清掃されたり唾液の分泌をうながしたり、あごの発達にもつながります。食後すぐに歯磨きが出来ない時は緑茶などを飲むのもお勧めです。口の健康を整えて健やかに過ごしましょう！



編集後記

皆様こんにちは！高橋です！最近じめじめする日が続くなーと思っていたら梅雨入りしてしまいました☔ 平年より約20日も早い梅雨入りだそうです☺個人的に雨はあまり好きではないので…早く梅雨が明けてほしいなと思っています。蒸し暑い日が続きますのでこまめな水分補給をして体調管理に気を付けてくださいね。また、コロナも落ち着くどころか広がっているの、感染対策をして健康に過ごしましょう（^^）

* 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。