

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

昨年10月、私たちにとって初めての内孫を授かりました。女の子ですが、生まれつき立派な体格で、頭の前方にあるペコペコ（大泉門といい頭蓋骨を形成しているいくつかの骨のつなぎ目だそうです）もほとんどなく、首のすわりも早く、この前ハイハイの動画を送ってきたと思ったら、数日前には踏ん張って自分で立っている動画を送ってきました。その都度、ばあばとともに孫の成長に驚き、喜び、自分たちの子供は「ああじゃった。こうじゃった。」と昔話に花を咲かせています。

## デ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

今年も早いもので、半分が過ぎました。一昨年からコロナのニュースばかり。県内でも感染者が増え、いよいよ身近にせまってきたと思わされるここ数か月だったように思います。

ワクチン接種も進んでいるようです。コロナ前のいつもの日常が戻って来ることを願い、デイサービスでは皆様に安心して利用して頂けるよう、今までと変わらず感染対策に努めてまいります。



- ・7月手芸 『ミニうちわ』 暑さも本番！ぜひどうぞ♪
- ・フラワーアレンジメント 27日(火) ※6月より第4火曜に変わりました



## 障がい者支援・グループホーム

夏の訪れを感じる今日この頃、先日、プール好きな利用者さんが、三見小中学校で水泳授業が始まったことを知り、ひとりで苑から外出され、プールをじっと見つめることができました。

三見小学校に電話をし、事情を説明しましたが、あっさりと『わかりました。』と快い返答でもありがたかったです。地域の中の一員として当たり前を受け入れていただいている現状に感謝の気持ちでいっぱいです。

さんみ苑からプールに移動される際に、派出所前の交差点を飛び出すことがあり、走行中の車等さまざまな方にご迷惑をかけることもあります。一旦停止していただくなど、ご理解頂ければ幸いです。



## 高齢者相談支援

### 《熱中症に気を付けましょう》

温暖化が進み夏の気温がどんどん高くなっています。自分でも気づかないうちに熱中症になる可能性があるので予防対策をし健康に過ごしましょう！

※こまめな水分補給をしましょう

水分は動かなくても抜けていきます。

のどが渇いていなくても水などを飲んで水分補給をしましょう。

※換気をしましょう

湿度が高くなると家の中にも熱中症になります。

クーラーを使用している場合も喚起をこまめに行いましょう。

※暑さを避けましょう

外で作業される方、散歩をされる方などは帽子や日傘を活用し、休憩する際はなるべく日陰や涼しい場所で過ごすようにしましょう。



## 厨

## 房

7月に入り、夏も本番を迎えます。今年もマスクが必須の夏となり、熱中症対策が重要になりそうです。ポイントはこまめな水分補給です。元気に夏を迎えましょう！

・朝起きたら、コップ一杯のお水を飲みましょう！

寝ている間にも体内の水分は失われます。暑いときはなおさらです。寝起きの水は脱水状態の体を正常に戻す働きがあります。

・大量の汗をかいたら塩分も一緒に取りましょう！

大量の汗をかいたときは水分と同時に塩分も失われます。水だけでなく少量の塩分も一緒に取りましょう。食事からも水分は取れるので、お味噌汁や、スープを飲むのもお勧めです。

## 編集後記

皆様こんにちは！雨はあまり降らないですが、外へ出ると紫陽花が咲いていて梅雨だなと感じる日々です。紫陽花の色はたくさん種類がありますね。青や紫やピンクなど…たまに色が混ざり合ったものもあって綺麗だな～と思って見えています。それぞれの色に花言葉がついているそうで青は高慢、紫は神秘、ピンクは強い愛情だそうです。普段何となく見ている花ですが調べていくと色々知ることができて楽しいですね❀

\* 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。

