

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

先日、所要があって久し振りに母校H高校を訪れました。部活動の時間帯でしたが、少しグラウンドが寂しい気がしました。生徒数は私が通っていた頃の三分の一ですもんね。目的地がわからず、不審なおじさんがウロウロしていると、出会う生徒がみんな「こんにちは！」と挨拶してくれました。女子生徒も男子生徒もです。特に目的地を尋ねた女子生徒（部活の準備中のような様子でしたが）の対応も素晴らしいものでした。後輩たちの言動を誇らしく思い、さわやかな気持ちになった母校訪問でした。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

今年の夏の気温は『平年並み』か『高くなる』と予想されています。適度な水分補給をして、しっかりと睡眠をとりましょう。また、食べ物が傷みやすい時期です。食中毒にも気をつけ、夏バテしないよう、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。



8月の予定

フラワーアレンジメント 24日(火)

## 障がい者支援・グループホーム

今年もあつい夏が到来しました。コロナワクチンの接種もひと段落をし、外出活動の機会も増えるため、熱中症対策にも力を入れたいと思っています。

そんな中、8月の行事で、さんみ苑芸能祭を開催します。これは、昨年度から実施しているさんみ苑内での音楽発表会です。利用者さん・職員ともに楽器や出し物の練習をしています。参加される皆さんの思い出に残るような活動になればよいと思います。



## 高齢者相談支援

《災害に対する備え、できていますか？》

先月静岡県の土砂災害で多くの方が被害を受けられました。梅雨は明け雨の心配はなくなりますが、8月は台風が発生しやすい時期です。災害がいつ起きてもすぐ対応できるように備えておきましょう。



◎避難場所、避難経路の確認はできていますか？

災害の種類によって避難場所が異なります。日頃から避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。

◎備蓄（食料品、飲料水、生活必需品）は十分ですか？

非常用持ち出しバックの用意もしておきましょう。

◎家族や近所の方と災害時の対応について話をしていますか？

災害時にどういった対応をするか、家族や近所の方と事前に話をしておきすぐに行動できるようにしましょう。

## 厨 房

「玉蜀黍」さて、なんと読むでしょうか？？正解は旬を迎えている「とうもろこし」です。日本では夏野菜の代表ですが、実は、米、麦に並ぶ世界三大穀物です。エネルギーの素となる炭水化物をメインに美容に役立つビタミンB1、B2、E、おなかの調子を整える食物繊維、不足しがちなカルシウムや、マグネシウムを補う効果があります。旬のとうもろこしはカリウムが豊富なため体内の余分な水分を排出する効果があります。

また芯にも旨味があるので身と一緒にごはん炊き込むと美味しいコーンご飯が出来ます。ぜひお試しください。

## 編 集 後 記

皆様こんにちは☀️外に出るのも億劫になるほど暑い日が続いていますね。暑くなるだろうなと思っていましたがここまで暑くなるとは思いませんでした…。私自身、夏によく体調を崩してしまうので気を引き締めて頑張ろうと思います。また、先月に続き今月も熱中症対策をしていきましょう。人がいない場所でマスクを外す、こまめな水分補給をすることを心がけ健康に過ごしていきましょう☀️

\*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。

