

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

散歩をしていると黄金色の稲穂とともに、赤い彼岸花が目を楽しませてくれます。今年は開花が少し早いようです。さて我が家に家族が一匹増えました。訳あって生まれて間もないジャンガリアンハムスター5匹のうち2匹を預かったのですが、毎日朝晩世話をしているうちに可愛くてたまらなくなってしまう、とうとう別の一匹（オス）を譲り受けることになりました。色はグレーで、まだ数センチの大きさ、丸まってもピンポン玉より小さいのですが、ちょこまかとよく動きます。大切に飼います。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

今年も早いもので、あと残り2カ月となりました。

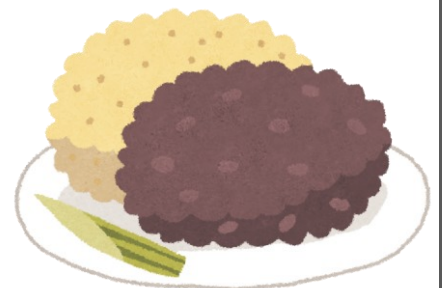
先月は、ミニおはぎ作りをして「自分で作って食べる」という楽しい時間を過ごすことが出来ました。

なかなかコロナ終息にはなりません、今月も皆さんと楽しく過ごして いけたらと思います。

今月の予定

26日(火) フラワーアレンジメント

お楽しみに！



## 障がい者支援・グループホーム

今月はグループホームの紹介です。三見地区には旧中学校跡地に『はいつ・ほたる(女性6名)』、『ほいつ・びわ(6名)』の2つの建物があり、入居者それぞれが協力しながら生活をしています。お昼は、医療や福祉サービスの利用をするために、萩市内にある様々な事業所に通っています。

土曜日、日曜日などの休日は、各々が散歩をしたり、買い物をしたり、クッキングや掃除などの家事をしたりしながら過ごしています。

ここでの生活は、入居されているそれぞれの夢や目標の実現に向けての大切なステップです。『障がいを抱えていても、地域の中でその人らしく当たり前で暮らす場所』という、私たち支援を行う立場の者にとっても大切な場所になっています。



## 高 齢 者 相 談 支 援



### ○介護保険サービスについて

#### ・訪問介護（ホームヘルプ）

○要介護 1～5の方…ホームヘルパーに居宅を訪問してもらい、入浴・排泄・食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助が受けられます。

（1回につきの料金）

○要支援 1・2の方…自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除、洗濯などの日常生活上の支援が受けられます。

（月単位の定額）

#### ・訪問リハビリテーション

○要介護 1～5の方…居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらいリハビリテーションを利用します。（1回につきの料金）

○要支援 1・2の方…居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらいリハビリテーションを利用します。

（1回につきの料金）

※萩市高齢者支援課、またはケアマネージャーまでお尋ねください。

## 厨 房

10月2日は（とー（10）ふ（2））のごろ合わせで豆腐の日です。

一口に豆腐と言っても作り方で、木綿豆腐、ソフト豆腐、絹ごし豆腐、充填豆腐の4つに分類されます。

原料の大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質を多く含みます。ビタミンやカルシウム、女性ホルモンに似たイソフラボン、食物繊維を多く含みます。この他にも脳を活性化させ記憶力を高めるレシチン、免疫力を上げるサポニンも含みます。豆腐は大豆より消化吸収がよいため体調を崩した時の栄養補給にお勧めです。

## 編 集 後 記

皆様こんにちは🍁道端に栗が落ちていたり畑に彼岸花が咲いていたりするところを見ると、秋が来たなと感じます。この時期は日中と夜の温度差があるため体調管理が難しいと思いますが外出の際は上着を持っていくなど、体を冷やさないようにするなど対策をしていきましょう。

先日祖母が栗ご飯を作ってくれました。おにぎりにして食べましたが栗が甘くととても美味しかったです。秋は一瞬で過ぎ去るイメージなので去るまでに秋の味覚を堪能しようと思います🍂

\* 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。