

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

今年最後に臭い話で恐縮ですが、今年はカメムシが多い気がしませんか。自宅ではどれだけ退治したことが……。秋に大量発生して、越冬の為に暖かい人家などに寄ってくるそうです。昔から「カメムシが多い年は冬が寒くて大雪なる。」と言われていています。気象庁では、ラニーニャ現象が発生しており、今年は西日本を中心に気温が低くなり、降雪量も多くなる傾向を予想しています。カメムシと大雪の因果関係は定かではありませんが、今年は気象情報に注意して早めの対策が大事になるようです。

## テ ィ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

寒くなるとお風呂がとても気持ちいいですね。

この時期のお風呂は『ヒートショック』に気をつけましょう。

体が温まった後、急に寒いところに行くことで血圧が大きく変動し、体調を崩すことがあります。脱衣場を暖房などで温めておくことで予防することができますので、参考にされてみてください。

今年も最後の月となりました。体に気をつけて元気に今年一年を締めくくりましょう！



12月予定 フラワーアレンジメント 21日(火)  
クリスマスケーキ作り

※令和4年 1月1日～1月3日 はお休みです

## 障がい者支援・グループホーム

### ZOOMについて

皆さんはZOOMをご存じでしょうか？

コロナウイルスは、私たちの日常から様々なものを奪っていきましたが、いくつかそれにより生み出されたものもあります。その一つにZOOMがあります。

コロナ感染の流行でなかなか直接会うことが難しい場合でも、ZOOMを活用することで、顔を見ながら話すことができます。最近は参加する研修や会議のほとんどがZOOMになっています。新しい技術を活用することで、移動時間を短縮でき、日ごろ聞けない講師の話を聞くことができます。

オンライン面会など、今後の支援にも活かしていけると良いなと思います。



## 高齢者相談支援

○介護保険サービスについて ～施設に通って受けるサービス～

・通所介護（デイサービス）

○要介護 1～5 の方：通所介護施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りを受けられます。（1 回につきの料金）

○要支援 1・2 の方：介護予防・日常生活支援事業の通所型サービスで運動機能の向上や栄養改善、口腔機能の向上などのサービスを日帰りを受けることができます。（月単位の定額料金）

・通所リハビリテーション（デイケア）

○要介護 1～5 の方：介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリを日帰りを受けられます。（1 回につきの料金）

○要支援 1・2 の方：介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリのほか、目標に合わせた選択的サービスを受けられます。（月単位の定額料金）



## 厨

## 房

12月22日は冬至です。冬至は一年のうちで昼の時間が最も短い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。何故かぼちゃを冬至に食べるようになったのでしょうか?? かぼちゃは夏が旬の夏野菜ですが、切らずに置いておくと冬の時期もおいしく食べることができます。現在ではハウス栽培などで冬場でもたくさんの種類の野菜が食卓にならびますが、昔は冬場になると野菜が不足しがちになりました。そこで「寒さ厳しくなる冬も野菜をしっかりと食べて冬を乗り切ろう!」という先人の知恵から冬至の日に南瓜を食べる風習が始まったとされています。かぼちゃの他にも、ゆず湯を飲んで体を温めてこの冬も元気に過ごしましょう!

## 編集後記

皆様こんにちは\*早いもので今年も残すところあと 1 か月となりました。寒さも本格的になり冬が来ているなあと感じます。冬と言えばお鍋ですが皆様はお鍋にどんな具材を入れますか?私は大根とえのきが大好きなのでお鍋の時には必ず入れます🍲暖かい食べ物を食べて体の内側を暖かくして寒い冬を乗り切りましょう!! コロナは減少傾向にありますが引き続き感染対策をしていきましょう。

\*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。