

さんみ苑だより！！

苑 長 あ い さ つ

連日寒い日が続いていますが如何お過ごしでしょうか。

日曜日(16日)、ふと畑の小梅の木をみると既に赤い花が咲いていました。植えて数年になりますが枝一杯に蕾がついています。収穫が楽しみです。庭では蟬梅が黄色い花を咲かせています。においをかぐと甘い良い香りがします。水仙も今を盛りに咲いています。一年で最も寒い時期といわれる大寒は1月20日ですが、季節は着実に春に向かっていきます。早く暖かくなるといいですね。

テ ィ サ ー ビ ス (高 齢)

2月は一年で最も温度が低く、空気が乾燥する季節といわれています。乾燥すると…

肌荒れ 痒み・湿疹がおこりやすい⇒クリームなどを塗る

風邪 鼻やノドの粘膜が乾く⇒マスク着用・手洗い・うがいの継続

脱水症状 水分不足は脳卒中や心筋梗塞を起こす原因にもなる

⇒さんみ苑では麦茶などでこまめに水分補給をして頂いています

熱めのお風呂は肌の乾燥にもつながりやすいようです

うるおいを増やして、乾燥予防！感染症の予防をしましょう！

【今月の予定】 2月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



“2月は逃げる”

今年度もあとわずかになりました。障がい部門では、2月3日に節分クッキングを行う予定です。参加者が自分の恵方巻を作り、今年の恵方『北北西』に向かって黙食します。その後、豆まきをし、さんみ苑から鬼を追い出す予定です。地域の皆様にも**福**が届きますように。



節分



高 齢 者 相 談 支 援

○介護保険サービスについて ～福祉用具を利用するサービス～

・福祉用具貸与

手すりやスロープ（工事を伴わないもの）、歩行器や杖、車いす等の福祉用具を少ない負担で借りることができるサービスです。

・特定福祉用具販売

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入した時、年間購入費（10万円）を上限に利用者負担分を除いた額が支給されるサービスです。



※どちらも介護保険を申請し認定を受けることが必要です。
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

2月14日はバレンタインデーです。日本ではチョコレートをプレゼントする習慣が定着しましたね。このチョコレート、昔は薬として利用されていたほど栄養価が高い食べ物です。近年はカカオポリフェノールが豊富なハイカカオチョコレートも販売されており、健康効果が期待できるとして人気を集めています。

肌老化の防止、動脈硬化予防、アレルギーの改善、精神安定、便秘解消、脂肪蓄積予防などの様々な効果が期待されます。

しかし、食べすぎは逆に健康リスクを高めてしまうので、適量をまもり食べるようにしましょう。



編 集 後 記

皆様こんにちは❀寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？雪も少し降るくらいで、あまり積もることはなかったように感じます。訪問に行く中で、寒いのでこたつから出られない、外に出ることはあまりないと話される方も多くおられました。これから暖かくなっていくと思うので、介護予防のために外に出て散歩をするなど積極的に体を動かしていきましょう！

* 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。