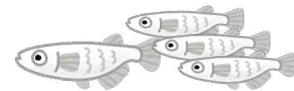


さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

今年度、さんみ苑障がい部門の家族会に協力をいただき、めだか池の再生に取り組めます。これは、さんみ苑設立当初、三見生活学級の皆さんに寄贈いただいたものです。当時は、この池にいたメダカを見るために、さんみ苑を利用する方に加えて、地域の方たちや、子供たちも来られていました。無事に竣工を迎えた際には、また、皆さまにもお知らせをしたいと思います。



テイサービス(高齢)

5月の大型連休も過ぎ、今年も早6月です。しとたと降る梅雨時期にもなります。この時期は食中毒が起こりやすくなります。

冷蔵庫を過信せず、食べ物は早めに使い切るようにしましょう。

また、コロナウィルスの終息もまだまだ遠い気がします。

引き続き外出時のマスク着用、帰宅時はうがい・手洗い・水分摂取を励行し、体調管理に努めましょう。手についたウイルスは流水よりも、石鹸やハンドソープを使用したほうが有効です。

【行事】6月より手芸教室(年4回)が始まります。

今月は6月17日(金)です。



障がい者支援・グループホーム

梅雨になり雨が降ると、外での活動がなかなかできなくなりますが、障がい支援部門では、室内で体を動かす活動を取り入れて、心身のリフレッシュを図っています。

YouTubeのダンスや体操の動画を見ながら踊ったり、体操をしたりして体を動かしたり、室内でできるポッチャやラダーゲッターといったレクリエーションを楽しんだりしています。

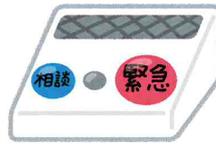
梅雨時期は運動不足になりがちですが、みなさんも室内で楽しめる活動を探されてみて、体を動かしてみたいかかでしょうか？



高 齢 者 相 談 支 援

○高齢者福祉サービス（介護保険外）

・緊急通報システムについて



対 象 者：萩市内にお住まいの概ね 65 歳以上で、一人暮らしまたはこれに準じた世帯の方

内 容：緊急事態が起こったときに、電話やペンダントの緊急ボタンを押すと（受話器を取らずに話が出来ます）消防署・協力員に自動的に通報するシステムです。なお、協力員については、すぐに駆け付けることが出来るように、近隣の方 2 名の登録が必要です。

利 用 料：無償貸与（利用終了時に返却ください）なお、通報には電話回線を使用しますので固定電話が必要です。また電話料金は自己負担となります。

厨

房

6 月に入りスーパーなどで青梅を目にする機会が増えました。青梅は梅酒や梅シロップ、実が黄色く色づいてきたら梅干し、熟してきたらジャム、と実の熟し具合によってさまざまに加工ができます。梅には疲労回復効果、食欲がないときには食欲増進の効果などがあり、梅雨に入り蒸し暑くなるこれからの季節にぴったりの食材です。青梅にはアミグダリンと言われる毒物が含まれていますので、必ず加工して食べましょう！



編 集 後 記

皆様こんにちは ☔ まだ夏ではないですが夏のような気温が続いていますね。これから 6 月に入るとまた梅雨が始まります。梅雨時期は体調不良を起こしやすいためこまめな水分補給や湯船に浸かること、睡眠をしっかりとることをすると体調は崩しにくくなると言われていています。また天気の良い日には日光に当たることも重要ですので、無理のない範囲で体調管理をしていただけたらと思います。

* 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、山下、倉兼、河部が対応いたします。