

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

私が大好きな福祉用語に『ストレングス』というものがあります。人は他者と関わる時に、自分と違う部分や、相手の良くない部分に着目しがちになる傾向があります。ストレングスは、その反対で、相手のいい部分や、強い部分に着目していくというもので、この視点で物事を考えたり、相手に関わってみると人間関係も良いものになってきます。また、自分のストレングスを考えることで、自己肯定感をあげることもできます。さて、皆さんは、自分や家族のストレングスがいくつ言えるでしょうか。

## デイサービス（高齢）

7月に入りますが、梅雨はまだ明けませんね。梅雨と夏の合間の天気や気候の変化は大きく、蒸し暑い日が続いています。体調を崩しやすいこの時期、さんみ苑ではお一人お一人の体調変化等に気配りをし、皆様が元気に過ごして頂けるように関わっていきます。家の中にいても熱中症にはなりません。こまめに水分補給をし、エアコンを使用して温度や湿度調整をしましょう。

デイサービスでは前庭に花を植え、中庭では夏野菜や小玉スイカが実っています。季節を楽しみながら夏を元気にのりきりましょう。



## 障がい者支援・グループホーム

障がい者支援部門では、7月10日に萩市民館で開催される『芸能の夕』に出演します。演目は歌とダンスで、歌は『まあるいいのち』を手話をしながら歌い、ダンスは郷ひろみの『お嫁サンバ』にさんみ苑オリジナルの振り付けをして踊ります。

梅雨になり、室内での活動が増えがちですが、梅雨のジメジメ感が吹き飛びそうな熱量で利用者さんたちは練習を頑張っています。

みなさんに楽しんでいただけるステージになると思いますので、お時間のある方は是非観覧にお越しください。



## 高 齢 者 相 談 支 援

高齢者福祉サービス（介護保険外）

### ○訪問理美容サービス

対 象 者：萩市内にお住いの概ね 65 歳以上で、寝たきり等により、  
自宅から美容院や美容院に行くことが困難な方



内 容：心身障がいなどにより自宅から美容院や美容院に出向くことが困難な  
方が、自宅で手軽に理美容のサービスを受けることができます。  
年 6 回（10 月以降の年度後半申請分については 3 回）までの利用券を  
発行し、訪問にかかる経費を助成します。※理美容代は実費です。

【お問い合わせ】在宅介護支援センターさんみ苑 （0838）-27-5000

## 厨 房

「土用」といえば・・・丑の日！鰻を食べる日を連想される方も多いのではないで  
しょうか？実はこの「土用」年に 4 回あるのをご存知ですか？「土用」とは立春、立夏、  
立秋、立冬の前の約 18 日間をいいます。この「土用」の期間は季節の変わり目にあ  
たり、体調を崩しやすくなります。その季節の旬の食べ物や、体に優しい食べ物をた  
べることで次に来る季節に備えましょう。

夏の土用は丑の日に「う」のつくもの、（鰻、梅干し、瓜、うどん、牛肉）や黒いも  
の（シジミ、どじょう、黒豆、黒ゴマなど）を食べると良いとされています。高価な鰻  
はなかなか手ができませんが、身近な食べ物で元気に乗り切りましょう！！

## 編 集 後 記

皆様こんにちは※ 暑い日が続きますね。梅雨に入りじめじめした中で気温も高く、  
体調を崩される方もおられると思います。自宅の中で過ごしているから、動いていな  
いからといって水分補給をしないと脱水症状や熱中症になる可能性があります。喉が  
渴いていなくても時間を決めて水分をとることで、熱中症や脱水症状を予防できるの  
で、食事後や入浴前後など時間を決めて水分補給をして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、山下、  
倉兼、河部が対応いたします。