

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

コロナウイルス感染症の第7波もようやく落ち着きを見せ始めました。思い返せば、昨年のこの時期は、第5波が落ち着きはじめ、年末年始まで県内の感染者も0人という日が続いていました。その後、6波、7波と大きな感染の波がきたことを考えれば、今の状況も決して油断はできません。皆さまも『感染をしない・広げない』ための行動に引き続き注意をしながらも、秋の行楽を楽しんでいただければと思います。

## テイサービス(高齢)

これから紅葉もみられる季節になります。朝、晩の気温が下がり肌寒くなってきました。日中との温度差が大きいので、風邪をひいたり体調を崩さないように気をつけましょう。

秋はおいしい食べ物がたくさんあります。しっかり食べて適度な運動をし元気に過ごしましょう。



10月の予定

21日(金)14:00～ 手芸教室(造花のフラワーアレンジメント)



## 障がい者支援・グループホーム

夏の猛暑から9月は朝夕の気温も低くなり、体調管理が難しい季節となりましたが利用者みなさんは元気に過ごされています。

夏場は、猛暑や新型コロナウイルスの感染予防のため外出することができませんでしたが、10月は秋を感じることができるよう外出をしていきたいと思っています。スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか？



## 高 齢 者 相 談 支 援

○高齢者福祉サービス（介護保険外）



### ・介護予防教室

対 象 者：萩市内にお住いの65歳以上の方  
（要支援、要介護認定者、事業対象者は除く）

内 容：集団指導による運動器の機能向上事業、 栄養改善事業、  
口腔機能の向上事業、 閉じこもりの予防・支援事業、  
認知症の予防・支援事業、 うつ予防・支援事業

回 数：月2～4回

利 用 料：1回500円～1,000円程度  
（別途実費がかかる場合あり）



## 厨 房

10月18日は「冷凍食品の日」です。

現代社会にとってなくてはならない程身近になった冷凍食品ですが、日本に入ってきた当初は一般家庭に保存するための冷凍庫や、解凍するための電子レンジがなく、主に業務用が主流でした。

1980年代に入り一般家庭への電子レンジの普及が一般的になり冷凍食品市場は急拡大しました。その後冷凍食品の商品開発も進み、お弁当に凍ったまま入れて自然解凍で食べれるものや、有名シェフの監修の高級冷凍食品も登場しています。また、主菜と副菜がセットになっているものなどもあり、栄養バランスを取りやすい商品もあります。上手に活用していきましょう！

## 編 集 後 記

皆様こんにちは。🌧️長く暑い夏がやっと終わり、これからは気候も落ち着き過ごしやすく動きやすい季節となりますね。暑がりの私にとってはとてもありがたい季節です。先月は台風が2回も接近し、高齢者等避難の指示も出ましたが大きな被害は無く安心しています。しかし災害はいつどこで起きるか分かりません。対応出来るように日頃から防災セットを準備したりどこに避難するか確認したりすると良いかもしれませんね。

\*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。