

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

11月はとても楽しみにしているスポーツイベントがあります。それは、ワールドカップカタール大会です。日本代表サムライブルーが11月23日の22時にドイツ代表と戦います。サッカーの応援は、三浦知良、ラモス瑠偉、そして、現在の森保一監督が選手だった頃から大好きで、ドーハの悲劇もリアルタイムで見っていました。一つの目標や成果の為に、チームが一つになる、これは、現在の仕事とも通じると思います。是非、良い成果が得られるように、応援したいと思います。

## デイサービス（高齢）



朝夕の冷え込みが厳しくなり、秋もいよいよ深まってきました。先月、1日限りの秋祭りを開催しました。久しぶりに慰問者（シンガーソングライター高橋真実さん）を迎え、コンサート楽しんでいただきました。少しの時間でしたが、うちわやペンライトを持ち、会場は大盛り上がり♪また、浴室を飾りつけ、温泉気分で入浴していただきました。コロナ禍の中、久しぶりに楽しい時間を過ごしました。朝夕の寒暖差で体調崩されないよう、栄養・水分・休養と定期的な運動を行い、元気に過ごしましょう。



## 障がい者支援・グループホーム

11月となり2022年もあと2か月となりました。新型コロナウイルスの感染状況もピーク時からすると落ち着いてきたので、利用者さんの活動も少しずつ外に出るの活動が増えてきました。

先月は、市内で開催されていた『着物ウィーク in 萩』に参加し、利用者さんが着物を着て、城下町を散策したり、周南市で開催されている『ドリームサーカス』の鑑賞をしたりしました。また、苑内では休日にシンガーソングライターの高橋真実さんをお招きしてミニコンサートをしていただきました。久しぶりの生演奏だったので利用者みなさんにとって素敵な休日になったのではないかと思います。



## 高 齢 者 相 談 支 援

皆様が生活をしている中でこんなお困りごとないですか？

- ・介護保険のサービスを利用するにはどうしたらいいの？
- ・サービスって何があるの？
- ・1人だと緊急時の対応が不安
- ・買い物や調理が出来なくて困っている
- ・自宅に手すりが欲しい、杖や歩行器を借りたい
- ・身体が不自由で掃除が出来ない
- ・退院後の生活が心配
- ・物忘れが増えてきて心配…など



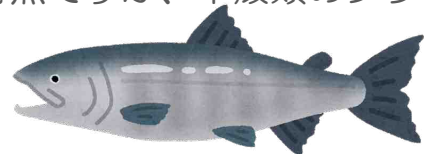
身近なお困りごとの相談を受け付けています。

お気軽にご相談ください。さんみ苑高橋（27-5000）

## 厨

## 房

日本では(特に北国)秋から冬にかけて鮭が産卵のために川を上ってくる風景が見られます。日本で取られる鮭の多くは「白鮭」と言われる種類です。産卵前に水揚げされた鮭を「秋鮭」と言い、卵や白子を成長させるために体脂肪が控えめになっているのが特徴です。なのでバターで焼いたり、ムニエル、フライなどの料理に向いています。鮭は、卵や白子はもちろん、頭や鼻の近くの軟骨、腎臓なども珍味として食べられており、捨てる場所の少ない魚です。鮭は本来白身魚ですが、甲殻類のプランクトンを食べる為、身が赤色になります。この赤色の色素には抗酸化作用があり、私たちの体を病気から守ってくれる効果があります。



## 編 集 後 記

皆様こんにちは🍂だんだんと寒くなってきましたね。朝晩は冷え込みますが日中は日に当たると暑く感じますね。この温度差に体調を崩される方も多いかと思えます。外に出る際は上着を一枚羽織っていくと体温の調節がしやすいかもしれませんね。また、寒くなってくると運動を控える方もいるかと思えます。動かなくなると体力はどんどん衰えていくため、少しでも身体を動かして健康を維持していきましょう！

\* 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。