

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

今年に入り、さんみ苑でも職員や利用されている方がコロナウイルスに感染することがあり、地域の皆さまにご心配とご迷惑をおかけしております。今のところ、重症化する方はおられません。引き続き、できる範囲での感染防止対策を継続し、お一人お一人にとっての大切な日々、大切な時間が可能な限り豊かに過ごせていけるように努めて参ります。

デイサービス（高齢）

まだまだ新型コロナが猛威をふるっています。早く特效薬ができて安心して生活できる日が来ると良いですね。

2月3日は節分です。邪気を払い無病息災を願う行事と言われています。豆をまき、恵方巻を食べて元気に過ごしましょう。

【行事】

2月7日(火) 木工教室
写真立てを作成する予定です。
お楽しみに♪

今年は
南南東です



障がい者支援・グループホーム

2023年スタートして1カ月が経ちました。みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？

さんみ苑障がい者支援の入所利用者のみなさんは、自宅に帰省されご家族と新年を迎えられた方もいれば、さんみ苑で新年を迎えられた方もおられ、さんみ苑で新年を迎えた利用者さんは元日に三田八幡宮へ初詣に出かけました。

お正月休みが明けてからは市内の新型コロナウイルスの感染状況を受けて、予定していた新年会や外出は中止となってしまい残念でしたが、市内の感染状況を見ながら利用者のみなさんが楽しめる行事や外出を行っていきたくと思っています。



高 齢 者 相 談 支 援

●フレイル（虚弱）にならないように予防しましょう

フレイルとは…加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態の事です。フレイルになる原因として、身体状況の低下、認知機能の低下等あげられますが、大きくは栄養不足、運動不足、社会との関り不足に分けられます。

コロナ禍もあり、寒い日が続く冬には外出機会も減り閉じこもりがちになります。外出をしなくなると、フレイルの原因にある身体状況の低下等が進みフレイルに陥ります。フレイルは要介護状態につながる恐れがあるためフレイルにならないよう対策をすることが大切です。

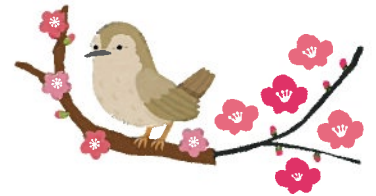
フレイル予防のためには「運動」「食生活」「社会参加」が重要です。散歩に出たり地域の行事に参加したり食事をしっかりとることを心掛け、健康に生活していきましょう



厨

房

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えます。前日の節分と、立春と2日続けて食べると縁起の良いとされている食べ物がありますがご存知でしょうか？



それは「豆腐」です。

「白い豆腐には邪気を払うほどの強い霊力が宿る」として古来より食べる風習があります。節分と立春に食べる豆腐を「立春大吉豆腐」というそうです。



豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と言われるほど、良質のたんぱく質を含んでおり、積極的に取りたい食品の一つです。

編 集 後 記

皆様こんにちは🍀あつという間に2月ですね。2月と言えば節分がありますよね。節分と言えば恵方巻ですが、恵方巻とは節分にその年の良い方角とされている方向を向いて食べる巻き寿司のことを言い、福を巻き込むという意味を含めた巻き寿司のため七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましいとされているそうです。今年の恵方は南南東なので、南南東を向き恵方巻を食べ、福を呼び込みましょう🍱

*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。