

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

先月は全国的に大雨による被害があり、テレビから線状降水帯という言葉は何度も聞かれたと思います。日頃から災害に遭遇した場合の準備を怠らないことの重要性を再認識させられました。話は替わり、平成10年からスタートした『さんみ苑だより』が、今月号で区切りの300号となりました。施設長挨拶の担当者は、私で7人目となります。今後も、さんみ苑だよりは、地域の皆さまと私たちとの情報共有のための機関誌として続いていきますので、ご愛顧のほどお願い致します。

テイサービス(高齢)

先月は、夏祭り&おやつ作りを開催しました。
輪投げやヨーヨー釣りで大変盛り上がり、クリームソーダを満喫された皆さんの笑顔が見られました。
自分なりの楽しみを見つけながら、夏を元気に乗り切りましょう！



8月の予定



8月10日(木) 保護猫交流会
かわいい猫達と触れ合いましょう。
ワンコもくるよ。



障がい者支援・グループホーム

8月になり夏本番となりました。
7月は各地で豪雨による水害が発生し、多くの被害が出ていましたが、梅雨は明けても、今度は台風シーズンがやってきますので、災害対策としての備蓄品の確認や避難所の確認を普段からしておきましょう。

さて、今号のさんみ苑だよりは発行第300号ということで節目の発行となるのですが、計算してみると25年前が発行第1号となり、25年前というとさんみ苑が開所した年になります。25年前の障がい者支援部門は畑で農作業をしたり、室内で紙袋の紐通しの作業をしたり、グラウンドでキックベースをしたりしていました。当時から在籍している利用者さんたちは四半世紀経ち、年齢を重ね、当時のような活動はできませんが、今の年齢で楽しめる活動をいろいろやっていきたいと思っています。



高 齢 者 相 談 支 援

【災害に対する備え、出来ていますか？】

先月は各地域で線状降水帯が発生し豪雨災害が起こりました。梅雨が明けても8月9日には台風が発生しやすい時期となりますので、再度災害に対する備えをしていきましょう。

◎避難場所、避難経路の確認はできていますか？

災害の種類によって避難場所が異なります。ハザードマップを見て、日頃から避難場所や避難経路の確認をおこなしましょう。

◎備蓄（食料品、飲料水、生活必需品）は十分ですか？

非常用持ち出しバックの用意もおこなしましょう。

◎家族や近所の方と災害時の対応について話をしていますか？

災害時にどういった対応をするか、家族や近所の方と事前に話をおこなすすぐに行動できるようにしましょう。



厨

房

毎日暑い日が続く、夏バテ気味の方も多いのではないでしょうか？

そんなときには夏を代表するフルーツの「スイカ」がお勧めです。

スイカにはカリウムが豊富です。カリウムは体内の余分な水分を排出する働きがあり、体内の水分や血圧の安定に関与しています。

不足するとだるさや、食欲不振につながります。スイカを食べてカリウムを摂取すると夏バテ解消効果が見込まれます。

スイカは水分も多く食べやすいので食欲がないときにもおすすめの食材です。



編 集 後 記

皆様こんにちは、**森**さんみ苑だよりが今月号で300号という節目を迎えました。平成10年から始まり、もう25年経つそうです。地域をまわっていると「さんみ苑だより読んどるよ」と言ってくれる方がいらっしゃいます。多くの方に読んでいただけていること、とても嬉しく思います。さんみ苑内の情報や高齢サービスについてなど多くの情報を発信していきますので、これからもよろしくお願ひいたします。

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。

