

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

10月は、『神無月』というのをご存じと思いますが、神様が集まる島根県出雲地方では、10月を『神有月』と言うそうです。数年前に島根・鳥取方面に旅行に行った際に、出雲大社に立ち寄り、その厳かな佇まいや雰囲気、どこか神秘性を感じた事を思い出します。ちなみに神楽殿のしめ縄は、長さ13.6m・重さ5.2tと日本最大級ということです。いつかまた、訪れたい場所の1つです。皆さまも旅行シーズンの計画を立ててみてはいかがでしょうか。

テイサービス(高齢)

秋晴れの心地よい季節となりました。実りの秋！食欲の秋！おいしい物がたくさんありますね。なぜ食欲の秋と言うのでしょうか？

夏バテが解消する美味しい食材が出回る。冬に備えて栄養を蓄える為…なんだそうです。夏に消耗した体力を回復する為にも、たくさん食べて元気に過ごしましょう。

10月の予定

- ・今月の手芸『種を使ったフラワーマグネット』
- ・手芸教室『ハーバリウム作り』 10/13(金)
- ・移動サファリ 10/20(金)



障がい者支援・グループホーム

今年は夏の猛暑から9月まで暑い日が続きましたが、10月になったので、そろそろ秋らしい気候になってほしいなあと思います。

過ごしやすくなるであろう10月は、行事としてスポーツレクリエーション大会やハロウィン、また、移動サファリに来ていただいた動物とのふれあい、市内で開催される着物ウィーク in 萩に参加しての着物での市内散策などいろいろな行事を予定しています。10月22日に開催される三見公民館まつりにも障がい者支援部門としては焼きそばの販売を予定していますので、是非ご賞味ください。



高齢者相談支援

三見公民館祭りに出店します



10/22（日）に三見公民館祭りが開催されます
高齢部門では、健康相談・福祉サービス相談を行います
健康について気になる事、介護保険のサービスについて気になる事などお気軽にご相談ください
地域の皆様と交流できる機会なのでとても楽しみにしています。皆様お誘い合わせの上ぜひ遊びに来てください😊
お待ちしております。



厨

房

秋も深まりさつまいの美味しい季節となりました。
さつまいは芋類の中で最も食物繊維を多く含み、腸内環境を整える効果や、生活習慣病予防効果が期待できる野菜です。
さらにビタミンC、B1、B2 も多く含み肌荒れ防止にも効果的が期待できます。
美味しいさつまいの見分け方は①皮の色が鮮やかなもの②傷や黒ずみがないもの③ひげ根がないもの、この3つがポイントです。購入後は新聞紙やキッチンペーパーにくるんで冷暗所で保存してください。寒さに弱いので冷蔵庫には入れないようにしましょう。



編 集 後 記

皆様こんにちは😊 暑さも落ち着き過ぎしやすい季節となりました。秋と言えば食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々な「〇〇の秋」を思い浮かべると思いますが、皆様はどんな秋を思い浮かべますか？ご家族やご近所の方とどんなことを思い浮かべる？とお話をしてもいいかもしれませんね。因みに私は食欲の秋を真っ先に思い浮かべます。秋の味覚をたくさんいただくと思っています🍁

* 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。