

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

先日、読売巨人軍の原監督が2年連続Bクラスという成績の責任を取り、退任されました。退任される際のセレモニーを聴きながら、原さんのお話の上手さと、子供の頃、必死に応援していた若大将が、介護保険の対象年齢を迎えていたことに驚きました。その後のインタビューでは、『少しゆったりと自分のことを考えながら生きられたらいいなと思いますね、そのうち飽きるでしょう。そうしたら・・・』と今後の展望を語られたそうです。今後の活躍を応援したいと思います。

## デイサービス（高齢）

11月になり、日中を通して涼しくなってきました。猛暑が続いていたと思ったら、急に寒くなり、気温に身体を慣らすのも大変です。なかなか収束しないコロナ、インフルエンザも今年は早くから流行しています。いろいろなことに気を使わなくてはいいませんが、快食・快眠、適度な運動をして元気に過ごしましょう。

毎月、玄関先に吊り下げ飾りを飾っていますが、今月のテーマは「桔梗」です。歌、活動を通して、秋をしっかりと感じていただこうと思っています！



10月19日に、三見のサロン「花いちもんめ」に職員が出向き、デイサービスの紹介や体操・レクリエーションをさせていただきました。翌20日には、移動サファリがさんみ苑にやってきました！動物とのふれあいと保育園、三見小中学校の子どもさんたちとの交流ができ、利用者の方もすごく喜ばれていました。今後も地域の方とのふれあい、交流を積極的に行っていこうと思っています★

## 障がい者支援・グループホーム

暦も11月となり2023年も残すところあと2か月となりました。

10月は行事がたくさんあり、着物を着たり（着物ウィーク in 萩）、動物と触れ合ったり（移動サファリ）、仮装したり（ハロウィン）と楽しみがたくさんある1か月となりました。

11月は特に行事の予定はありませんが、紅葉狩りなど秋の深まりを感じる事ができるような活動をしていこうと思っています。



## 高齢者相談支援

### ●介護保険で利用できるサービスについて●

#### ○訪問介護（ホームヘルプ）

・要介護1～5の方…ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助が受けられます。

身体介護：食事介助、入浴介助、排泄介助、清拭等身体に直接触れて行う介護の事。

生活援助：掃除（居住スペースの掃除、ゴミ出しなど）、洗濯、買い物代行等生活に必要な家事が困難な場合に行う日常生活支援の事。



## 厨房

朝晩がグッと冷え込むようになりました。昼間との気温差が身体に堪えますね・・・秋から冬にかけて根菜類が旬を迎え美味しい季節となりました。

萩でも栽培風景を見かける蓮根も旬を迎えます。



蓮根はビタミンCを豊富に含み、風邪の予防にもうってつけの食べ物です。ビタミンCは加熱に弱い成分ですが、蓮根のビタミンCは加熱にも強いのが特徴です。

すりおろしてすり流し汁にすると、汁にとろみがつき体がとても暖まります。

皮の色は淡褐色で、太く重みがありまっすぐなものを選び、切り口は表面が白く穴が小さ目で肉厚なものを選ぶと新鮮です。

## 編集後記

皆様こんにちは❄️冷たい風が吹き始め、冬が近づいているなど感じる今日この頃です。寒くなると布団から出るのも嫌になり何をすることも億劫になりますよね。気温が下がり体温も下がると免疫力も低下しウイルスや細菌に感染しやすくなり、体調不良の原因となります。食事をしっかりとること、定期的に運動をすること、湯船に浸かることを心掛け、体を温めて寒さに負けない体作りをしていきましょう！

\*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。

