

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

私の年男4週目、令和5年も残りひと月で終了します。個人的なことで、今年を振り返ってみると、体調が安定しない事が多く、健康面やメンタル面で自己管理の大切さを強く感じました。さんみ苑全体としては、5月以降、コロナの制限緩和に伴い、地域行事の参加や外出活動等に積極的に参加でき、充実した1年となりました。地域の皆様にも大変お世話になりました。誠にありがとうございました。

デイサービス（高齢）

寒さも日ごとに増し、今年もあと1か月（師走）です。毎日あわただしく過ぎていきますね。冬の寒さと乾燥により、体の免疫力が低下しがちです。ゆっくり湯船につかり、温かいものを食べ、体を冷やさないよう気を付けましょう。元気にこの一年を締めくくり、新しい年を迎えたいものです！今年1年大変お世話になりました。

12月の予定

12月15日(金)手芸教室（押し花で来年のカレンダーを作ります）

12月21日(木)～27日(水)クリスマスにちなんだレクリエーション

《お知らせ》年末は12月30日(土)まで通常通り

12月31日(日)～1月3日(水)休み、年始は1月4日(木)からです。



障がい者支援・グループホーム

2023年も残すところあと1か月となりました。2023年を振り返ると、世の中の大きな動きとしては、新型コロナウイルスの5類への引き下げでした。世の中は感染対策の規制が緩和される中、福祉施設としても感染対策は継続しつつ、世の中の動向を見ながら、利用者さんのにとって楽しい生活が戻ってくるように日中活動や行事を企画していきました。

苑内の活動や行事だけでなく、8月の花火大会の鑑賞や三見地区盆踊りへの参加、10月の着物ウィーク in 萩、11月の萩ふるさとまつりにも出かけ、地域の皆さんとも触れ合うことができました。

12月もクリスマス会を予定しているので、今年の楽しかったことを振り返りながら、2023年を締めくくりたいと思います。



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●

○訪問入浴介護

- ・要介護 1～5 の方…

自宅の浴槽では入浴が困難な場合、移動入浴車で訪問してもらい、自宅に浴槽を持ち込んで入浴介護が受けられます。

- ・要支援 1・2 の方…

自宅の浴槽では入浴が困難な場合、移動入浴車で訪問してもらい、自宅に浴槽を持ち込んで介護予防を目的とした入浴の支援が受けられます。



厨

房

12月22日は冬至です。

冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。南瓜（なんきん）、蓮根（れんこん）、人参（にんじん）、银杏（ぎんなん）、金柑（きんかん）、寒天（かんてん）、饅頭（うどん）は冬の七種と言われ、特に運を呼び込むと言われています。

これらの食べ物は単なる縁起かつぎだけでなく、免疫力を高める効果等があり、しっかりと栄養を取って寒い冬を乗り切るにはもってこいの食材です。



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。冬の時期になると起こりやすいのがヒートショックです。温度の急激な変化が体に与えるショックのことで、血圧が急激に上下し、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう可能性があります。浴室、脱衣場、トイレなど暖かい部屋と10度以上の温度差がある場所への移動をする際には特に気をつけて下さい。皆様が元気で新しい年を迎えられるよう祈っています。

* 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。