

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

今年度もあっという間に3月になりました。3月は、卒業や異動、定年退職や引っ越しなど、環境の変化や節目を迎える方も多いと思います。さんみ苑の各事業所では、先日、情報公開された令和6年度の報酬改定の内容を踏まえた体制作りや準備を急ピッチに進めています。新年度も万全の体制で皆さまに満足していただけるよう努めて参ります。ちなみに、我が家でも長女、次女がそれぞれ、高校、中学校を卒業する為、新生活に向けて慌ただしく準備をしています。

デイサービス（高齢）

道の駅萩しーまーと横の河津桜の花が咲き始め、少しずつ春を感じられる季節となりました。気温が上がり、過ごしやすくなるはありますが、花粉症の方には、しばらくつらい時期になりそうですね。まだ、寒い日もありますので、体調管理には十分気を付け、元気にお過ごし下さい。

〈3月の予定〉

- 1日・2日：ひなまつりレクリエーション
- 8日：手芸教室(押し花を使った干支額)
- 28日～4月3日：お花見ドライブ

寒い日もありますので上着をお持ちください



障がい者支援・グループホーム

一月は“行く”、二月は“逃げる”、三月は“去る”と言いますが、ついこの間に新年を迎えたかと思ったら、もう3月です。

市内では椿が咲き、梅が咲きと春に向けて少しずつ街に彩りがみられるようになってきて、気候だけでなく、気持ち的にも明るくなっていく感じがしてきますね。

この冬は暖冬とは言え、寒い日もあり、気候の変動が激しく、体調を崩しやすい冬となったので、春に向けて梅や3月下旬には咲くであろう桜を見に外出ができたならなあと思っています。もちろん“花より団子”なので、美味しいものも食べたいと思います。



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●

○訪問リハビリテーション

- ・要介護1～5の方…

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらい、リハビリテーションを利用します。

- ・要支援1・2の方…

居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらいリハビリテーションを利用します。

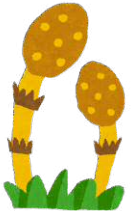


厨

房

暖かい日も増え植物が芽吹き季節をむかえました。フキノトウ、タラの芽、つくしなど、山菜をよく目にするようになりました。山菜の持つ苦み、えぐみといった独特の風味は主にポリフェノールによるものです。

ポリフェノールは強い抗酸化力を持ち、血行促進や代謝促進の作用があるとされています。気温の変化などで体調を崩しやすい季節です。春の食材を食べて栄養面はもちろん見た目や味わいからも季節を楽しみましょう。



編集後記

皆様こんにちは。朝は冷えるときもありますが、日中は暖かくなり過ごしやすい季節となりました。3月と言えばひな祭りですね。萩市では4/3まで「萩城下の古き雛たち」として旧久保田家住宅などでお雛様が飾られているそうです。今まで寒くて外出を控えてきた方たちも、だんだんと暖かくなってきていますので介護予防のために外出をして見に行かれると良いかもしれません。

* 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。