

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

季節いよいよ5月、暦の上では初夏に入りました。新生活を始められた皆さんも1ヶ月が経過し、新しい環境にも慣れてこられた頃だと思えます。さんみ苑内の各部署でも、新年度のバタバタした雰囲気、ようやく解消しつつあります。さて、旧小学校跡地に建設予定のさんみ苑分室の工事が本格的に開始されました。工事車両の出入り等で皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、何卒、ご配慮いただきますよう宜しくお願い致します。

## デイサービス（高齢）

今年も三見支所前に恒例となっているこいのぼりが泳いでいます。さんみ苑のホールにも利用者さん達が作られた大きなこいのぼりが来苑されるお客様を迎えています。

〈5月の予定〉

### ○こいのぼり運動会

こいのぼりにちなんだゲームで今年も盛り上がりましょう！！

### ○手芸 こいのぼりづくり

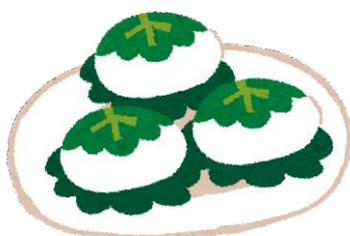


## 障がい者支援・グループホーム

今年は例年より少し遅めに開花した桜の季節も終わり、太陽の光が新緑を照らし、木々の隙間から眩い光が差し込む新緑の季節となりましたね。

障がい支援部門では4月は、新しい利用者さんや職員を迎え、ワクワクとドキドキを感じながら、新年度の生活をスタートしました。少し遅咲きだった桜をさんみ苑敷地内やドライブ先などで楽しみました。

今月は気候がよくなりお出かけしやすい季節になるので、いろいろなところに出かけることができたらなあと思っています。



## 高 齢 者 相 談 支 援

- サ ロ ン 皆様ご存じですか？ 皆様の地域でも開催されています。

平成6年(1994年)から、全国社会福祉協議会が中心となり、高齢者がいきいきと暮らすための地域の活動の場として「ふれあい・いきいきサロン」事業が全国的に推進されています。高齢者の集い・通いの場である高齢者サロンは、気軽に集え、無理なく楽しく通い続けられ、高齢者であればだれでも参加できる地域交流の場です。先日も参加させていただきましたが、地域の民生委員さんや自治会の役員さん、ボランティアさんが、大事な活動をされていると感激しました。今までのように元気に過ごしていくためにも、ご近所のサロンに参加してみませんか。

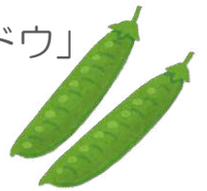


萩市在宅介護支援センターさんみ苑 杉本

## 厨 房

5月に入り色鮮やかな「さやえんどう」が旬を迎えます。

さやえんどうは、さやがまだ柔らかいうちに収穫し、さやごと食べる種類の豆で、代表的なものに「絹さや」、「スナップエンドウ」があります。鮮やかな緑色で全体的に張りつつやがあるものが新鮮です。購入後はペーパータオルで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



また、すじとへたを取って熱湯で1分ほど塩ゆでし、しっかり水切りをし、冷凍用の保存袋に入れると、冷凍でも保存できます。

## 編 集 後 記

今年は桜が綺麗な春になりました。しかし葉桜になり、新緑がまばゆくなると、一気に気温が上がり、夏日と報道される日が増えました。私たちの体は、徐々に春夏秋冬と、日本ならではの四季に合うように、体温調節も出来るようになっているのですが、こう一気に暑くなると、体がついて行きません。

ここで気を付けなくてはいけないことは『脱水』です。水分摂取を心がけましょう。

\* 今月もお読みいただきありがとうございます \* 杉本

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、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。