

社会福祉法人 ふたぼ園

2025年5月号

発行 第321号

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

私の趣味、今風でいえば推し活なのでしょうか、以前も書かせていただいたように、スポーツ全般が好きなのですが、特に海外で活躍している日本人選手の試合結果や活躍をまとめた動画などを日々チェックしています。最近、NBA（バスケットボール）で活躍している八村選手や河村選手、F1の角田選手、サッカーの久保選手や三苫選手等、家族ような気持ちになって応援しています。誰かを応援することは、自分も元気になるのでお勧めです。

テイサービス（高齢）

お花見ドライブいかがでしたか？桜、きれいでしたね。
桜が散り、新緑が目には沁みる山々や五月晴れの青空に鯉のぼりが翻る好季節になります。
花粉症も少し良くなり始まるころです。
今月もいろいろな催しを楽しんでくださいね。

《今月の予定》

5月15日(木)～21日(水) 鯉のぼりミニ運動会

5月26日(月) 慰問：オカリナ



障がい者支援・グループホーム

今年の桜は、開花後に気温が低い日が続いたり、春の嵐がなかったりしたことで、珍しく長く桜を楽しめましたが、みなさんはお花見を楽しまれたでしょうか？

障がい支援部門はドライブをしながら桜を楽しんだり、苑に咲いている桜を楽しんだりしました。

さて、5月は3月末に完成した障がい部門の新しい日中活動の拠点となる『さんみ苑分室 ほうぷ』を本格的に使用するようになります。

入所利用者も施設から『ほうぷ』へ移動し日中活動をするので生活にメリハリができてより楽しい時間が過ごせるのではないかと考えています。



高齢者相談支援

● かかりつけ医、かかりつけ薬局、お薬手帳はお持ちですか。

- ① **かかりつけ医**：専門分野にかかわらずさまざまな健康問題について相談できます。心身の状態、病歴、生活習慣などを踏まえた診療を継続的に行いますので、異変があれば素早い対応が期待できます。要介護認定申請時に必要な「主治医の意見書」や指示書を書いてもらえます。
- ② **かかりつけ薬局**：自分の健康についてよく知っている、パートナーのような存在になります。複数の医療機関に通院している時は、複数の医療機関から出されている薬をチェックすることにより「同じ成分の薬が処方されている」、「飲み合わせに問題があるような薬が処方されている」等があった場合、事前に気づくことができます。
- ③ **お薬手帳**：過去の服用薬の記録：どの薬をいつ、どの医療機関で処方されたかを記録することで、重複処方や飲み合わせのチェックが可能です。緊急時の対応：救急隊員や医師が迅速に薬の情報を把握でき、適切な治療を行うために役立ちます。

○ご不明な点やご相談は、萩市在宅介護支援センターさんみ苑（☎27-5000）にご一報ください。

厨

房

清々しい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れるのもこの時期。免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調も崩しやすいので注意しましょう。

寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、植物性アルカロイドといわれる独特の苦みがあります。この苦みは腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果(体内から毒素や老廃物を取り除くこと)があります。また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。

旬の食材をかしこく食べ、体調を整え元気に過ごしましょう♪

編集後記

◆ 暑くなってきましたね。一に水分、二も水分補給！！

物事をよく知っていたり、スマートな会話ができたりする人のことを「地頭がいい」と言うことがあります。テストの点数とは別の頭の良さを感じられて、何となくカッコいいですよ。地頭というと生まれ持った才能のように感じられますが、歳を重ねても、意識の持ち方や人との関わりの中で、能力を伸ばすことができます。日頃から、自分自身を客観視し、なりたい姿をイメージして努力してみませんか。そうすると、地頭を鍛えられるようですよ。

* 今月もお読みいただきありがとうございました。

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。

さんみ苑だよりはふたば園 HP でも掲載しております http://www.futaba-hagi.jp/sanmi_01/menu_04.html

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。