

社会福祉法人 ふたば園

2025 年 6 月号

発行 第 322 号

さんみ苑だよい！！

施設長あいさつ

先日、長門市が部活動の地域移行の仕組みとして『N クラ』を組織するというニュースを見ました。課題である指導者の問題については、地域の指導者以外にも市役所の職員へ兼業許可を出すことで対応し、子どもの移動については、送迎バスを運行する仕組みを設けているようです。課外活動は子どもたちの成長に、とても大切なものと思います。子どもの視点からも検討し、是非、上手くいってほしいと思います。

デイサービス（高齢）

梅雨入りを前にして、蒸し暑い日々が続いております。

みなさん、体調を崩されていないでしょうか？

『暑熱順化』と言って、運動や入浴などで軽く汗をかくと、体が暑さになれてくるそうです。

デイサービスでも、機能訓練や入浴サービスを実施しておりますので、自宅以外でも夏に備えていきましょう！

水分摂取も忘れずに、熱中症に気を付けましょう。

〈6月の予定〉

27日(金) フラワーアレンジメント

道の駅の移動販売は日程が決まり次第、連絡帳にてお知らせいたします。



障がい者支援・グループホーム

最近の日本の気候は昔とは違い、暖かい春が来たかと思ったらすぐに気温があがり、夏日に近い気候となっていき、気候の変化に身体がついていきにくい気候となっていますが、みなさん体調はお変わりないでしょうか？

さんみ苑障がい者支援部門の利用者さんたちは、気候の変動にも負けずに毎日元気に過ごされています。

ゴールデンウィーク明けより、新しい日中活動の拠点『さんみ苑分室 ほうぷ』の利用を開始していますが、入所利用者のみなさんは毎日出かけるという新しい生活スタイルに少しずつ慣れていきながら、メリハリのある生活を送られています。



見晴らしの良いエントランスでストレッチ運動♪

高 齢 者 相 談 支 援

※緊急連絡あんしんカード【今年は黄緑色】

●「あんしんカード」ってなあに？

救急搬送時や災害の時、本人の同意のもと、必要な情報を必要な機関に届けるためのものです。病院や親戚などの緊急連絡先の方と、いち早く連絡を取れ、協力が得られます。かかりつけ病院、疾病、今飲んでいる薬、親族の連絡先等の情報が一目で分かるもので、萩市消防本部や搬送先の医師等と連携して救急医療に活かすものです。

※一緒にお薬手帳や薬の説明書入れておくと、医療情報がより確認しやすくなります。

※冷蔵庫に貼っておくと、駆け付けた救急隊員がすぐにカードを見つけることができます。

●どんな人が使えるの？

市内にお住まいの ★65歳以上の一人暮らしの方 ★高齢者のみの世帯

●どこでもらえるの？

民生委員もしくは 在宅介護支援センター相談員が、訪問し、毎年更新します。

○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

6月に入りじめじめと蒸し暑い日が続くようになり、食欲の低下を感じる方も多いのではないのでしょうか？

これからの季節は、大葉、ミョウガ、みつば、新生姜、らっきょうなど香りの強い食材が旬を迎えます。これらの香りには食欲増進の効果がありますので、薬味などとして利用し、しっかり食事を食べて夏バテをしないように備えましょう。また、しっかり食べて運動し、休むことで体の免疫力が向上します。免疫力を高めて細菌やウイルスに負けない体を作りましょう！

編 集 後 記

暑さが本格的になる前に・・・。

①気温が上がる前に無理のない範囲で、汗をかく習慣を身につけるとよいでしょう。身体を動かし、汗をできるだけたくさんかいて、暑さに負けない体をつくりましょう。

②今のうちから水分を補給する習慣いしましょう。

※1日に必要な理想的な水分量は「体重×40mL」50kgの人なら、2Lの水分が必要です。

※こまめにとる水分は「コップ一杯」が目安。

具体的には「起床時」「食事中」「入浴前」「就寝前」に1時間半から2時間おきに水を飲むことをお勧めします。

＊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。