

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

先日、山口市の検診センターで人間ドックを受けてきました。その際、受付でタブレットを渡され、『これに従って動いてください』と言われました。タブレットのアプリ内には、今日の受診項目の一覧と自分の順番になった際、検査の内容と場所が通知され、受診を終了すると、その内容は実施済みと表示されます。一目で自分の残りの検査内容を把握することができ、普段より、見通しをもって過ごす事が出来ました。検診結果は置いておき、初体験、個人的には、とてもいい印象でした。

デイサービス（高齢）

挨拶と一緒に「今日も暑いですね～」と言っている毎日です。毎年、暑さの気温が更新され、夏本番を迎えるのが怖くなります。水分補給をしっかりと、身体を冷やしすぎないように快適な室内で過ごしましょう。

デイサービスでは夏飾りを創作中です 🌻 風鈴の七夕飾りを作って色々な願い事を書いたり、画用紙で作る花火も作っています 🎆 賑やかな夏飾りになること間違いなし!! お近くに来られた際は、ぜひ見に来てくださいね。

【7月の行事】

7/24（木）～30（水）夏祭り



水分とってね

障がい者支援・グループホーム

6月が終わり、2025年も折り返しとなりました。6月は梅雨入りするも、30度を超える真夏日となる日もあり、気候の変動に体がついていけない月となりましたが、お変わりないでしょうか？

さんみ苑障がい者支援部門は元気にさんみ苑分室ほうばに通いながら毎日楽しく過ごしています。グループホームの利用者さんたちも元気にそれぞれの事業所に通い、仕事をしたり、活動をされたりしています。

7月は障がい者支援部門では、7月12日(土)・13日(日)に萩市民館小ホールで開催されるいきいきのびのび表現活動展に“わたしの好きなもの”をテーマにみんなで一つの作品を作成し出展しますので、お時間のある方はお越しいただければと思います。



高齢者相談支援

生活支援体制整備事業 「協議体とは・・・。」

生活支援体制整備事業では、地域の住民や各種団体、企業の関係者など様々な人々が連携しながら、多様な日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の社会参加の推進を一体的に図って行くことを目標に、「協議体」や「生活支援コーディネーター」の活動を通じて、高齢者を支える地域づくりを進めていきます。

今後、団塊の世代が75歳以上となる2025年や高齢者数がピークに達する2040年に向け、高齢者のみ世帯や認知症高齢者が増加すると考えられています。それに伴い高齢者が生活を送っていく上でのニーズも急増すると予測されており、地域での支え合いが今まで以上に必要となります。

生活支援体制整備事業では、支え合いによる地域づくりを推進し、高齢化に伴って発生する課題に対応していきます。協議体とは、地域に支え合いの輪を広げて行くために、地域住民同士で話し合う場です。現在、三見、木間地域では、2か月に一回協議体が開催されています。既にある支え合い活動など地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちのまちをどのような地域にしたいか」などを話しあったりします。

その中で活動同士のつながり、見守り活動、趣味や体操等による居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲で考えていきます。

○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

7月に入り、夏も本番を迎えます。今年も猛暑となりそうで、熱中症対策が重要になりそうです。こまめに水分補給をしながら元気に夏を過ごしたいものですね。

まず、朝起きたらコップ一杯のお水を飲むことをお勧めします。寝ている間にも体内の水分は失われます。暑いときはなおさらです。寝起きの水は脱水状態の体を正常に戻す働きがあります。

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながるので、のどが渇いていなくてもこまめにとるようにしましょう。食事からも水分は取れるので、お味噌汁や、スープを飲むのもお勧めです。

編集後記

梅雨の時期に食中毒を予防するための注意点について

①手洗いを徹底する。②調理済みの料理は早めに食べる：食材は常温で放置せず、冷蔵庫での長期保管も避けることが重要。③食材はよく加熱する：特に細菌が増殖しやすい時期なので、十分に加熱してから食べるようにしましょう。④まな板や包丁の消毒：調理器具はしっかりと洗浄し、消毒することが大切です。⑤湿度と温度管理：家庭内の温度と湿度を意識し、衛生管理を徹底することが必要です。梅雨時期の食中毒のリスクを減らしながら健康第一で元気に過ごしましょう。

* 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。