

社会福祉法人 ふたば園

2025 年 10 月号

発行 第 326 号

さんみ苑だよい！！

施設長あいさつ

10 月に入り、過ごしやすい日が増えてきました。先日、研修に参加した職員の報告書に『ペップトーク』について記述がありました。ペップトークとは、自分や相手、所属チームに対して、ポジティブな言葉掛けを行い、モチベーションを向上させるものです。WBC 決勝前に、大谷翔平さんが話した『懂れるのをやめましょう』がその代表例のようです。“励まし”は、成長を促す、とても大切な要素ですね。

ティサービス（高齢）

秋の季節に入りましたが、まだ日中暑い日が続いています💦 こまめに水分補給をすることを忘れないようにしましょうね！

「スポーツの秋」「食欲の秋」という言葉があるように、健康の維持・無理なく続けられる運動をし、気候が穏やかになり、旬の美味しい食材をしっかりと食べて夏の疲れを癒しましょう🎵



【10月の行事予定】

10/2（木）～10/8（水）運動会レク



障がい者支援・グループホーム

日本の気候も年々変わり、季節の感じ方が少し変わってきていますが、今年の秋はどんな秋になるでしょうね。個人的には“食欲の秋”なので、気候が落ち着いて季節の食べ物がたくさん食べられると嬉しいです。

さて、障がい者支援部門は9月に家族会の企画で、ヒップホップダンスの先生をお招きしてダンスを楽しみました。最初にストレッチをして身体をほぐし、リズムに乗ってダンスを楽しみました。音楽に合わせて、普段使わない筋肉を使い、いろいろな筋を伸ばし、気持ち良い汗をかくことができました。

10月は地域の催し物が多い季節になりますね。

10月26日は三見公民館まつりで、射的ゲームを出店しようと企画しています。お子さんに楽しんでいただければと思います。



高 齢 者 相 談 支 援

萩市介護予防教室について

●地域の高齢者一人ひとりが生涯にわたって、生き甲斐のある生活・自己実現（QOL の向上）ができるように、介護予防教室が運営されています。

① 介護予防教室の目的

高齢者が要介護状態になることを防ぎ、健康的な生活を維持するための知識や運動の機会を提供することです。

② 介護予防教室の対象

地域に住む 65 歳以上の高齢者です。要介護認定を受けていなくても、65 歳以上であれば誰でも（対象になるかの確認はあります）参加することができるので、従来の介護保険サービスだけでは支えきれなかった高齢者もサポートされます。

萩市内では、13 箇所あり、さんみ苑も萩市の委託を受けて実施しています。

○詳しくは、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

朝、夕が涼しくなり、虫の声が秋の訪れを告げています。スポーツの秋、食欲の秋は新米を始め、栗やさつまいも、柿、りんごなど美味しい食べ物が豊富に出回る実りの秋でもあります。季節の物を取り入れ、食卓でも秋を楽しみたいものですね。

10 月 10 日は目の愛護デーです。近年は子供もスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使用することはもちろんですが、目に良いビタミン B 群を含む豚肉や鮭、鯖などの秋魚、納豆などの大豆製品、蓮根などを取ることで、食事からも目の健康を守るようにしましょう。

編 集 後 記

秋が短くなるのでしょうか・・・。

『日本の四季が「春夏秋冬」から「長い夏と短い春・秋・冬」へと変化している主な原因は、地球温暖化による気温の底上げ、偏西風の蛇行など大気の流れの変化、海水温の上昇、都市化によるヒートアイランド現象などが複合的に影響しているためです。これにより、春や秋の期間が短縮し、夏の暑さが長引く「半年くらいずっと夏」のような気候が現実のものとなりつつあります』という記事を読みました。短くなっても、食欲の秋・・・旬のものを食べて、友人と話して・・・夏の疲れを取りたいと思います。

* 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。