

# さんみ苑だよい！！

## 施設長あいさつ

新年明けましておめでとうございます。2026年（午年）が始まりました。前回の午年（2014年）に起きた出来事を調べてみると、第2次安倍政権の下、消費税が5%から8%へ、集団的自衛権の容認解釈、ロシアによるクリミア半島の編入など、国内外で、今に続くさまざまなことが起きた年でした。国内の物価上昇や世界的な紛争の解決など、新しい年が、穏やかで平和なものになるように願いたいと思います。

## デイサービス（高齢）

新年あけましておめでとうございます。本年もご利用者様お一人おひとりに、たくさんの笑顔と安心を届けられるよう、職員一同、誠心誠意努めてまいります。

寒くなるこの季節、空気も乾燥しており体調を崩しやすくなります。インフルエンザ等の感染症から身を守るために、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めていきましょう。苑においても、こまめな換気や加湿を実施し、感染症対策に努めてまいります。



1月の行事

干支額作り  
なないろパン販売

## 障がい者支援・グループホーム

新年あけましておめでとうございます。昨年は地域のみなさまに温かく見守っていただきながら楽しい1年を過ごすことができました。ありがとうございました。

2026年は午年です。障がい者支援部門としては、笑顔が“うま”れる（生まれる）一年となるよう利用者さんと一緒に日々楽しみながら過ごしていきたいと思います。今年も地域の皆様に温かく見守っていただければと思います。

今年は“さんみ苑分室ほうぶ”も2年目を迎える年ですので、“ほうぶ”を活用して地域のみなさまとの交流もできればと考えておりますので楽しみにしていただければと思います。

改めまして本年も何卒よろしくお願ひいたします。



# 高齢者相談支援

高齢者福祉サービス（介護保険外）の入所・入居支援

## ① 養護老人ホームへの入所

【対象者】萩市内にお住まいの概ね65歳以上で、環境上の理由及び経済的な理由(低所得等)により、居宅での生活が困難な方（医師等の専門者で構成される入所判定委員会の審査があります）

【負担金】本人の収入による（扶養義務者にも負担金がかかる場合あり）

## ② 生活支援ハウスの入所

【対象者】萩市内にお住まいの概ね65歳以上のひとり暮らしの高齢者等で、環境上の理由及び経済的な理由により、居宅での生活に懸念がある方

【負担金】本人の収入による

## ③ シルバーハウジングの入居

【対象者】市内に持ち家を持たない、60歳以上のひとり暮らしの高齢者等

※入居については公営住宅による所得制限等あり 提供サービス 日々の安否確認や日常生活の相談、緊急時の対応等を行う生活援助員を派遣、緊急通報装置（固定電話が必要）、生活異変感知センサーを設置

【負担金】公営住宅による家賃、生活援助員派遣にかかる負担金あり（本人収入による）

○詳しくは、萩市在宅介護支援センターさんみ苑（27-5000）にご相談ください！

## 厨 房

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われています。そのため、無病息災を願って、1月7日には七草粥を食べるようになりました。七草は日本のハーブとも言われ、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされています。

- セリ 鉄分が多く含まれているため増血作用が期待できる。
- ナズナ 解熱・利尿作用がある。
- ハコベラ たんぱく質が比較的多く、ミネラルも多いため、古くから薬草として親しまれる。
- スズナ・スズシロ ジアスターが含まれるため消化を促進する効果が期待できる。

## 編 集 後 記

今年は午年…それも丙午（ひのえうま）！！！

前回の丙午は、60年前 1966年（昭和41年）です。丙午は、気が強い、家庭を乱すなどという迷信で、その時は出生数が大きく減ったようですが・・・。エネルギーがとても強く、動きの大きな年と考えられてきました。何かを始めたり、思い切って前に進んだりする力が高まりやすい年とも言えます。

よく食べ、よく眠り、今年の自分なりの目標に向かって、健康に楽しく過ごしましょう！

～新年です！自分なりに、無理のないペースで、新しい一歩を踏み出してみましょう～

\* 今月もお読みいただきありがとうございます \*

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](http://www.futaba-hagi.jp/sanmi_01/menu_04.html)

住所	〒759-3721 萩市三見 3852 番地 1 (蔵本)	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。
電話	27 - 5000	