

# さんみ苑だよい！！

## 施設長あいさつ

2月は県知事選と衆議院議員選挙が同日開催される見込みとなりました。この2つの選挙が同時開催されるのは、県内では初めてということです。他に大阪府知事も同じ日の開催となる見込みです。2つの大きな選挙を管理する担当者は、新年早々、大変な重圧を感じられると思いますが、県のリーダーや国のリーダーを決める大切な選挙なのでしっかりと頑張って欲しいものです。それでは今月もよろしくお願ひします。

## テイサービス(高齢)

新年になり早くも一ヶ月が経ちました。1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、と言われる通り、あっという間に新年度になります。インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期もありますので、皆さま健康管理には充分に気をつけていただけたらと思います。

そして、私は昨年12月からさんみ苑で働き始めた岡（男）と申します。看護職員としてさんみ苑、ふたば園の益々の発展と萩地域の福祉に微力ながら貢献思います。今後もよろしくお願ひします。



## ★2月の行事予定～バレンタインのおやつ作り

## 障がい者支援・グループホーム

2026年がスタートし早一ヶ月。お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？

入所利用者さんはさんみ苑で新年を迎え、ゆっくり過ごした方もおられたり、自宅へ帰省しご家族とおせち料理を食べられた方がおられました。通所利用者さんも9日間の年末年始のお休みをゆっくり過ごし、1月5日から元気に登苑されました。

2月は節分やバレンタインなど季節の行事もありますし、椿や梅の花も咲いてくる季節になるので、2月ならではの季節感を楽しみながら過ごしていきたいと思います。



萩市では、介護保険制度をわかりやすく解説した市民向けパンフレット①「みんなの介護保険」と、②「萩圏域医療・介護・福祉資源ガイドブック（2022から随時更新）」があります。

①②は萩市ホームページで閲覧可能になっています。医療・介護サービスが安心して利用できるようしっかりご活用ください！

実際、介護サービスを利用する際には・・・まず、萩市高齢者支援課、各総合事務所、支所または出張所で介護保険の申請をします。介護が必要と認定を受けた場合に、その認定結果をもとに、どのような介護サービスを利用するか計画を立て、介護サービスを利用するようになります。

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

## 厨 房

大豆は昔から日本で食べられてきました。そのまま食べる以外にも、様々な食べ物に加工されています。例えば、豆腐・味噌・醤油・きなこ・油揚げなどがあります。「大豆は畠の肉」と言われているのをご存じでしょうか？大豆には肉類と同じくらいのたんぱく質が含まれています。

たんぱく質の他にも体に良い成分が豊富で、糖質・脂質・ビタミンやミネラルなどが含まれ、骨を丈夫にし、コレステロールを下げる大豆イソフラボンや大豆サポニンも多いのが特徴です。大豆や大豆製品を積極的に食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう♪

## 編 集 後 記

2月に思い浮かべるのは節分？バレンタインデー？どちら派？

私は、節分派です。毎年、自分の中の邪気を払い、家族の健康を祈るために、神社にてお祓いをしていただきます。季節の境目に悪いもの（鬼）が寄ってこないよう、豆まきをしています。一年の健康と幸福を願い、その年の方角を向いて「恵方巻」も食べています。ちなみに豆まきの大豆には、イソフラボンが多く含まれており「骨粗しょう症」の予防・改善と「更年期障害」の軽減という二つの効果が期待できるといわれています。栄養のあるものを食べて、寒さに打ち勝ちましょう。水分摂取もお忘れなく！！

\* 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](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	2 7 - 5 0 0 0	