

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

季節は本格的に夏に向かって進んでいます。今やほとんどの家庭でエアコンが設置されていると思いますが、最近のエアコンにはAI（人工知能）が搭載され、窓や床の熱、部屋にいる人の人数などを見分け、過去の運転内容等のデータから、AIが最適な温度・湿度管理を行ってくれます。AIといえば、個人的に興味があるのは生成AI。これを活用すれば、あいさつ用の文書や映像に悩んだ時も、すぐに複数の提案ができてくるようです。毎回、文書を書くのに悩むので、今後、試してみたいと思います。

デイサービス（高齢）

暑い時期になりましたね

この時期に心配の一つが**熱中症**です。皆さんは、熱中症予防の『か・き・く・け・こ』をご存じでしょうか？



か 風通しをよくする

き 休憩をこまめにとる

く クーラーや扇風機を上手に利用する

け 健康管理は日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事から

こ こまめな水分補給



以上に気をつけて、暑さに負けず夏を楽しみましょう

障がい者支援・グループホーム

今年は梅雨入りが遅くなりましたが、梅雨明けは例年通りだろうとの予測で、水不足が心配されますが、最近の雨は一度にたくさんの雨が降りますので、普段からの災害対策が大切になってくるなと感じています。

障がい者支援部門は、梅雨入りした翌日（6月18日）に苑内行事として『さんみ苑まつり』を開催しましたが、晴れ男・晴れ女のおかげで、朝方までの雨があがり、日中は夏日といった晴天で行事を開催することができました。

7月は、7月7日（日）に開催される『芸能の夕』に今年も出演するので、利用者さんたちの元気な発表をみなさんにご披露できればと思っています。

水分をしっかり摂りながら暑い夏を乗り切りましょう。



高齢者相談支援

① 今さらながらの介護保険・・・・

介護サービスを利用したいと思った時には、要介護認定申請が必要です。申請しなければ利用できません。

高齢者支援課介護保険係、各総合事務所、支所・出張所備え付けの介護保険（要介護・要支援）認定申請書を提出していただくか、在宅介護支援センターの杉本がうかがって、ご説明をさせていただきます、申請代行をさせていただきます。

かかりつけ医がおありですか？かかりつけ医に、▼主治医意見書のための調査表を本人もしくはご家族で記入し、提出していただく必要があります。その後、市の、認定調査員が、訪問しご本人の状態を確認しその調査内容と、医師の意見書をもとに、審査会で自立～要介護5までの判定をし、結果がお手元に届きます。

厨 房

7月7日は「七夕」ですね。七夕の行事食として素麺を食べる風習がありますが、その起源は中国の「索餅（さくへい）」が由来とされています。

蒸し暑い日が続くと、冷たく冷やした素麺が食卓に上る機会も増えます。

素麺は消化がよく、夏バテで弱った胃腸には優しい食べ物です。

夏バテする前に、具をたくさん乗せた素麺をたべて夏バテ防止を心掛けましょう。たんぱく質、ビタミンB1,ビタミンB2を

多く含む食材と一緒に食べることをお勧めします。豚肉+玉葱+ミョウガや、納豆+おくら+卵などの具材がおすすめです。



編 集 後 記

梅雨の大雨が続き、そのあとはラニーニョ現象の影響で、夏日（最高気温が25℃以上）が続きそうです。先月号で梅雨前の対策を載せていただきましたが、暑さに負けないために、体調を整えましょう。

▼冬に起きそうだとされる脳梗塞も水分不足で血液がドロドロになり、意外と夏場にも置きます。夜間に汗として、500ml 水分が失われると言われます。就寝前と起床時には、必ず水分を摂るようにしましょう。できればカフェインの入っていない麦茶か、水にしましょう。

* 今月もお読みいただきありがとうございます * 杉本

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。

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。