

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

先月、萩市手をつなぐ育成会が主催する『萩市民芸能の夕』でスタッフとして舞台準備の仕事をしていた際に、後ろから『覚えとる?』と声を掛けられ、振り向くと、、、私が保育園児だった頃にお世話になった先生でした。少しお話をする中で、実は、何度かお会いしていたことや、さんみ苑だよりのあいさつ記事を読んでおられることが分かりました。45年ぐらい経過していますが、覚えていただけていた事に、とても感銘を受けました。

テイサービス（高齢）

毎日、暑い日が続きますねえ。皆さん体調はいかがでしょう？

暑い日はこまめな水分補給と適度な休養を取り、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、食べ物が傷みやすい時期です。食中毒にも気を付けてください。

8月の行事

手芸教室

慰問：合唱（光塩学院）

暑さで食欲が落ちるかもしれませんが、しっかり食べて、夏バテしないように心がけましょう。皆さん元気に、この夏を乗り切りましょう。

障がい者支援・グループホーム

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。今年は梅雨入り前から暑い日が続き、梅雨明けからも猛暑となる日が続いていますが、みなさんお変わりないでしょうか？小まめな水分補給や冷房による暑さ対策が大事な季節になっていますので、みなさんも体調管理にご留意ください。

さて、さんみ苑障がい者支援部門では7月7日に『萩市民芸能の夕』に利用者さんたちが出演し、マツケンサンバの曲に合わせて踊り、元気な姿をお見せすることができました。日頃の日中活動での練習の成果をご披露することができ、楽しい夏の思い出ができました。

8月はさらに暑い日が続くと思われるので、暑さ対策をしながら暑い夏を楽しく過ごしたいと思います。



高齢者相談支援

② 今さらながらの介護保険・・・・

要介護認定の判定が出たら、水色の介護保険証の三つ折りの真ん中に、要介護状態区分（要支援 1 から要介護 5）と認定の有効期間が印刷されています。区分が自立以外ならば、介護保険サービスをこの有効期間内に利用することができます。

※ 自立（非該当）という判定が出た場合は、水色の介護保険証の要介護状態区分等の欄は、空欄（何も書かれません）。そして介護保険サービスは利用できません。

結果（要介護認定の判定）が確認できたら、介護支援専門員を決めましょう。

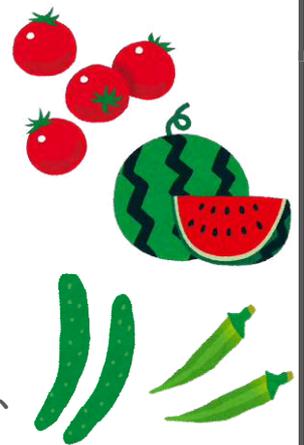
初めての申請後に、水色の介護保険被保険者証と一緒に送られてくる『みんなの介護保険』30 ページに介護支援専門員が働いている居宅介護支援事業所一覧表があります。そこに思い切って電話をしてみてください。例えば「7月27日に、要介護2の結果を受け取り、デイサービスを利用したいのですが・・・。」と。

◎水色の介護保険証を受け取ったけれども、どうしたら良いか、と悩まれたら、
さんみ苑 萩市在宅介護支援センター 27-5000 に ご連絡ください。

厨

房

今年も毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
8月31日は語呂合わせで8（や）3（さ）1（い）の日です。
トマト、おくら、胡瓜、スイカなどの夏野菜はカリウムや水分を多く含み、摂取することで水分を補いつつカリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。紫外線から身を守るために役立つ抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなども多く含んでいます。食欲の落ちがちな時期ですが、サラダなどでしっかり野菜を食べて夏を乗り切りましょう！



編集後記

とうとう、暑くて長い夏がやってきました

▼熱中症と、脳梗塞。判断をまちがえると大変な事に！！

脳梗塞に出て、熱中症にでないのは「麻痺」。脳梗塞は口や眉毛などが片側だけ歪む。両腕を上げて離すと、片腕だけ力が入らない。水を飲み込めずに、こぼしてしまう、ろれつが回らないなど。熱中症の症状にプラスして、体に麻痺（まひ）がある場合は、脳梗塞を疑って速やかに救急要請するのが望ましい。熱中症の場合は、体温が高くなるのが特徴的です。

○水分摂取、涼しい環境に。

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。