

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

季節は秋から冬へ移り変わる準備を始め、今年も残すところ2ヶ月となりました。『皆さん、年頭に立てた目標は達成できそうですか？』私は、思い返してみようと、記憶をたどりましたが、何を目標にしたのか全く覚えておらず、自分の不甲斐なさにかっかりしました。そんな落ち込んだ時に、私が口ずさむ魔法の言葉、『にんげんだもの』。自己肯定感が低くなった自分にリフレーミングをかけるピッタリの言葉です。残り2ヶ月、体調管理をしっかりと、仕事頑張ります。

デイサービス（高齢）

「今日は空がイワシ雲じゃ」と、ある利用者様がおっしゃいました。小さな雲の塊をイワシの群れに例えて呼ぶそうです。イワシ雲に似たもので『サバ雲、ウロコ雲』などとも呼ぶのだそうで、秋の澄んだ空はよく見られるそうです。イワシ雲が出た日はイワシが良く捕れると昔から言われているそうです。

残暑が続きましたが、ようやく秋らしくなりました。散歩に出かけ、秋ならではの空の風景を眺めてみてはいかがでしょうか。



※11月の予定 文化祭 14(木)~20(水)

障がい者支援・グループホーム

9月は異例の猛暑日が続き、10月はこれまた異例の夏日が続くという、今年の夏はいつまで続くのだろうと思う気候ではありますが、徐々に気温も落ち着き、秋めいてくる季節が来るのではないかと楽しみにしています。

障がい者支援部門は10月は萩市内で開催されている“着物ウィーク in 萩”に参加し、着物を着て城下町を散策したり、リンゴ狩りに行ったりと秋を感じられる活動をしました。

11月も秋を感じられる活動ができればなあと思いますし、過ごしやすい気候になってくると思うので秋を感じられる外での活動もできればなあと思っています。



高齢者相談支援

⑤ 今さらながらの介護保険・・・・

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）の入所について
原則、要介護3以上の方が対象者です。

入所申し込みは、直接ご家族が施設にお申し込みください。

低所得の方の施設利用が困難とならないように、食費と居住費等の負担軽減を受けることができます。（申請が必要です）ただし、一定以上の預貯金などの資産がある場合は、負担軽減の対象外となります。利用者の負担額は利用施設や居室の種類等により異なります。

※1 配偶者が市民税非課税であることも要件となります。また、世帯分離していても、配偶者が課税の場合は対象外となります。

※2 平成28年8月より、非課税年金収入額（遺族年金・障害年金）も含まれます。 ※第2号被保険者（40歳～64歳）の方について、預貯金額の基準は従来通り、単身は1,000万円以下、夫婦は2,000万円以下になります。申請に必要なもの介護保険の保険証・本人確認ができるもの（マイナンバーカード・運転免許証等）・通帳等の写し（申請日の直近2ヶ月以内の写し） ※配偶者のいる方は、配偶者の通帳等の写しも必要です。

○ご不明な点やご相談は、萩市在宅介護支援センターさんみ苑(27-5000)でも対応いたします。

厨

房

朝晩の冷え込みがグッと強まり、日中との温度差が激しくなりました。
最近、体がだるい、疲れやすい、食欲がないといった症状を感じる方はいらっしゃいませんか？

それは「秋バテ」の症状かもしれません。

秋バテは気温差などによって自律神経が乱れることが原因とされています。

規則正しい生活、適度な運動や入浴、バランスの良い食事によって改善が見込まれます。疲労回復に効果的な、玄米、豚肉、豆類などの良質なたんぱく質を積極的に摂取することを意識してみてください。

編集後記

やっと秋がやってきました。

『〇〇の秋』・・・皆さんは、なんの秋ですか！？ 私は、食欲の秋です。

それも、仲間と歓談しながらの食事・・・いいですね。先日三見公民館で、毎月第2水曜日に開催されているひだまりテラスで、おいしいカレーを頂きました。

今後は、読書の秋と、公言できるように、本も読もうかと思えます。

・日中と朝晩の温度差で、体調を崩されませんように。

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。

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。