

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

いよいよ2024年最後の月になりました。今年を振り返ると、年明けすぐに能登半島の大地震、8月に南海トラフ臨時情報の発表、9月に能登で大雨災害が起きるなど、いつも以上に大きな自然災害が発生した年だったように思います。

スポーツ好きな私としては、パリオリンピックの、柔道やバスケットボールで起きた日本対フランス戦での疑惑の判定が印象に残っています。人生に『たら』、『れば』はありませんが、2024年はそう考えることが多い1年でした。

## デイサービス（高齢）

冬の寒気が身にしみる頃となりました。「毎日暑いですね」と言っていた言葉も、いつの間にか「毎日寒いですね」と移り変わっています。これから更に気温が下がってくると思うので、体調管理には十分に気を付けていきましょう。基本的な手洗い・うがいに加え、乾燥対策のための水分補給も忘れずに・・・

### 【12月の予定】

12/9（月）三見保育園慰問

12/24（火）萩光塩学院合唱部慰問

今年も可愛い園児さん（小さなサンタさん）と、素敵な歌声の生徒さんがクリスマスソングを歌いにやってきますよ～お楽しみに！！



## 障がい者支援・グループホーム

11月になり徐々に気温が下がり、ようやく秋めいてきたかと思ったら、あっという間に12月に入り師走を迎えました。

障がい支援部門では、11月は過ごしやすい気候となったので、小グループの外出をして、着物ウィーク in 萩で着物を着て城下町を散策したり、徳佐のりんご園にりんご狩りに行ってバーベキューをしたり、サファリランドに行ったりと外での活動を楽しみました。

12月はクリスマス会を予定しているので、みんなで楽しく過ごして、新しい年を迎えたいと思います。



## 高齢者相談支援

介護保険外（高齢者福祉サービス）**について**

### 緊急通報システム

**対象者：**萩市内にお住いの概ね 65 歳以上で、ひとり暮らしまたはこれに準じた世帯の方

**内容：**緊急事態が起こった時に、装置やペンダントの緊急ボタンを押すと（受話器をとらずに話ができます）コールセンターへ自動的に繋がり、状況に応じて消防署・協力員に通報するシステムです。なお、協力員については、すぐに駆けつけることができるように、近隣の方 2 名の登録が必要です。また、装置の相談ボタンを押下することで、日常生活の困りごとを相談することも可能です。

**利用料：**無償貸与（利用終了時は、必ず返却ください）なお、通報には電話回線を使用しますので固定電話が必要です。また電話料金は自己負担となります。

○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)にご一報ください。

## 厨

## 房

今年も師走となりました。魚へんに師走の「師」と書いてなんと読むでしょうか？正解は「鰯」（ぶり）です。鰯は成長するにつれ名前が変わる出世魚で縁起の良い魚として年末年始に食べられることの多い魚です。

鰯は青魚の中でもトップクラスの栄養を含んでいます。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分、脳の機能を活性化させ学習、記憶能力の向上に役立つとされるDHA、EPA が非常に多く含まれています。ぜひ積極的に食べて下さい。ちなみに 12 月 20 日は「鰯の日」だそうです。



## 編集後記

やっと、やっと冬らしくなりました。ご自愛ください。

北風ピーポー、空気も乾燥してきました。寒くて、動きたくなくなって、肩凝りもひどくなってきていませんか。免疫力を高めるために、水分、食事を摂り、日中体を動かし、夜はぐっと眠れるようにしましょう。

マイコプラズマ、インフルエンザ、コロナの予防は、手洗い、マスク、うがいです。ただし、うがいは周りに人がいないように、注意してくださいね。

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](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

27 - 5000

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。