

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

現在、建設中の新しい施設の名称が『さんみ苑分室ほうぷ』に決定しました。ほうぷは英語で希望を意味する HOPE に由来し、たくさんの人の希望が集まり、たくさんの人の希望がかなう場所になるようにという思いが込められています。地域の皆さまに愛される施設になるように頑張っまいますので、今後ともよろしくお願い致します。また、建設に関わっていただいたすべての皆さまに感謝申し上げます。

## テイサービス（高齢）

寒さもひと段落し、ようやく桃の節句の季節となりました。

“季節の変わり目”にあたる時期です。

寒暖差による自律神経の乱れから、体調を崩さないように、バランスの良い食事、軽い運動、7時間以上の睡眠を心掛けましょう。

〈3月の行事予定〉

- ・お花見ドライブ 3月末～
- ・萩光塩学院合唱部慰問 3月後半



## 障がい者支援・グループホーム

2月は2度にわたる寒波の襲来で、冬らしさを感じるひと月となりましたが、みなさん体調を崩されたりしなかったでしょうか？

思えば昔は11月の天神様のお祭りの頃には雪がちらつき始め、雪が積もることも多くあったように思いますが、ここ最近は雪が降ることが少なく、降るとなると一気に積もり始めるので、慌ててしまうことがありますよね。

さて、障がい支援部門は2月は、活動の中で節分の豆まきをしました。さんみ苑に福が訪れることを願いながらみんなで豆をまきました。

3月は、少しずつ暖かくなってくると思うので、梅や河津桜を楽しみながら、満開の桜が咲くことを楽しみに過ごしたいと思います。

『は～るよ来い♪ は～やく来い♪』



## 高 齢 者 相 談 支 援

### ○訪問理美容サービス（介護保険外（高齢者福祉サービス））

**対象者** 萩市内にお住まいの概ね65歳以上で、寝たきり等により、自宅から理容院や美容院に行くことが困難な方

**内容** 心身の障がいなどにより自宅から理容院や美容院に出向くことが困難な方が、自宅 で手軽に理美容のサービスを受ける事が出来ます。年6回（10月以降の年度後半 申請分については3回）までの利用券を発行し、訪問にかかる経費を助成します。

**その他** 理美容代は実費です

○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）にご一報ください

## 厨 房

3月に入り徐々に日差しに温かさを感じるようになり花々の芽吹きの子節になりました。3月8日は語呂合わせでミツバチの日だそうです。

植物が華麗な花を咲かせると花の香に誘われてミツバチが花から花へと飛び回り甘い蜜を集めます。

これを巣に持ち帰ってできるのが「はちみつ」です。はちみつにはビタミン、ミネラル、アミノ酸等 150 種類以上の成分が含まれています。また、疲労回復や、体を潤す効果もあるので乾燥が気になる季節にはぴったりです。



## 編 集 後 記

春のような日差しと冷え込みの狭間で、体力が落ちていませんか？

かぜをひいたりして体力が落ち、自宅にこもってしまうと、気力が落ちてしまいます。気力は脳から生み出されます。脳は正直で、うれしいことや楽しかったことを素直に喜び、さらに続けたい、やりたいと思います。換気をして、日差しを浴び、気力を復活させましょう。

気力を上げるヒントは、「ほめ言葉」「爽快感」「美味しいもの」だそうです。気分転換し、自分の良い所をほめ、美味しいものを食べて、春を迎えましょう。

\* 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.ip/sanmi\\_01/menu\\_04.html](http://www.futaba-hagi.ip/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。