

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

令和7年度が始まりました。今年度も人事異動等で、新しい職員が加わり、より魅力的な事業所として頑張っていきたいと思っております。また、障がい支援部門では、新たな拠点施設としてさんみ苑分室ほうぶが開設しました。この施設は、地域開放や災害時の活用などを視野に入れ、会議室やホールを整備しております。今後も、地域の皆さまとタッグを組みながら歩んで参りますので、よろしくお願いいたします。

デイサービス（高齢）

あちらこちらで桜の花の便りが聞かれる頃となりました。

デイサービスでは橋本川沿いの桜並木をドライブし、ウェルネスパークで桜もちなど食べながら花見をしたりと、春を満喫し楽しく過ごしております。

春は一日の気温の変化が激しくなりがちです。着脱しやすい服装で寒暖差対策をしっかり行い、体調を崩さないようお気をつけ下さい。

行事 3/27～4/2 花見ドライブ



障がい者支援・グループホーム

4月となり新年度が始まりました。

『1月に行く、2月は逃げる、3月は去る』というようにあっという間に、令和7年も4月を迎えました。今年は3月になっても気候の変動が激しく、暖かくなったかと思ったら、また寒くなるという健康管理が難しい気候でしたがみなさんお変わりはありませんでしたでしょうか？

春は出会いと別れの季節ですが、障がい者支援部門は4月から学校を卒業された新しい利用者さんを迎え、楽しい年度となりそうワクワクしています。



高齢者相談支援

① 萩市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な援助や支援をする高齢者の総合相談窓口です。みなさまからさまざまな相談や悩みをお聞きし、介護予防や健康づくりを支援しながら、安心できる地域、暮らしやすい地域を一緒につくります。

☎ 0838-25-3521 萩市大字江向 510 番地 萩市総合福祉センター内

② 萩市在宅介護支援センター

萩市地域包括支援センターのランチとして、萩市内地域ごとに設置された総合相談窓口です。

※ランチとは、(中枢から分かれて活動や営業を行うところ。支部・支店・支局など。)

地域の高齢者やその家族からの相談に応じ、必要な保健・福祉サービスが受けられるように行政機関・サービス提供機関・居宅介護支援事業所等との連絡調整を行い、在宅介護などに関する総合的な相談に応じます。相談は無料です。さんみ苑は、三見山田地域を担当しています。

○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



4月は新年度、新学期など始まりの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、体調を崩すことがあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になりやすいものです。そんな時期こそ免疫を高める食材を食事に取り入れて、体質改善を心がけたいものですね。

薬用成分を豊富に含む「あしたば」、特有の香りをもつ「うど」や「ふき」、春の陽を浴び、カロテンやビタミンCが豊富な「にら」や「パセリ」がおいしい季節です。

年中手に入る、青魚やヨーグルト、ハーブ類には花粉症の症状の緩和が期待できるそうです。日常的にこれらの食材を取り入れ、穏やかに体質を改善し症状の緩和につなげていくことが大切です。

編集後記

◆夏バテ前の春バテにご注意を。

【シニアの春バテ症状チェックリスト】

- 身体がだるい気がする
- 寝つきが悪くなったと感じる
- 熟睡できていない
- 朝起きるのがキツイ
- 日中ウトウトしてしまう
- ソワソワ・イライラすることが増えた
- 食欲があまりわからない

【春バテ対策・予防法】 バランスの良い食事(ビタミン・ミネラル豊富な野菜や果物、栄養バランスの良いメニュー) 適度な運動(軽い散歩・簡単なストレッチ) 質の良い睡眠(寝室の温度・寝具など環境を整える) ストレス解消(リラックス・趣味を通じてストレス解消) 健康診断(体調不良を放置しない・病気の早期発見) *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.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。