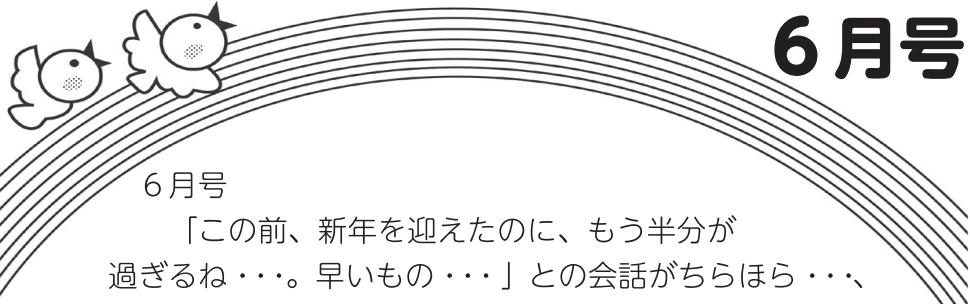


高喜苑便り



6月号

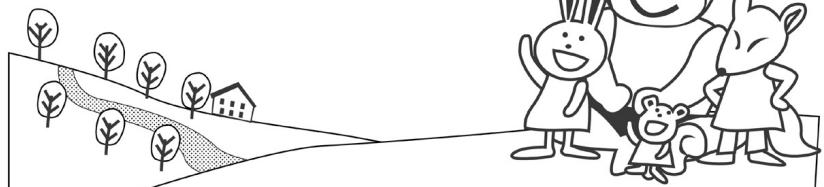


6月号

「この前、新年を迎えたのに、もう半分が過ぎるね…。早いもの…」との会話がちらほら…、日々の過ぎるのが早いこと。すがすがしく迎えた春から、夏への移り変わりの中、しばらくは湿りを感じる日々が続きます。この時期、身体の疲れが現れる時期かと思います。美味しいいい物を頂き、心身共に元気に過ごしたいものです。

「心の元気」といえば、先日当福祉センターでは、「心の健康づくり」の勉強をする機会がありました。講師の先生をお招きし「自分の抱えているストレスを知り、どう付き合うのか」「職場内の環境、コミュニケーションの図り方」など勉強しました。人は、知らない間に何らかのストレスを抱えていると言います。その対処方法としては、いろいろなことに対して、前向きに考えることが大事だそうです。

皆さんは水が半分入ったコップの絵を見た時どのように感じますか。「水が半分しかない。半分に減っている…。」と思うのか、「水が、まだ半分も残っている…。」と思うのでしょうか。さて、いかがでしょうか。



6月7月各事業所行事予定

○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

6月行事 「軽食ドライブ」

2日 「書道クラブ」

14日 「生け花クラブ」

16日 「クッキングクラブ」

理髪→6月13日、27日

美容→6月14日、22日、30日

7月11日、25日

7月12日、20日、28日



○シルバーフラット武岡台 (ケアハウス)

6月 8日：書道教室

9日：武岡台学校：「怖い！食中毒」講座

21日：かからん団子作り・誕生会

23日：陶芸教室

毎週水曜：喫茶 他：アロマストーンマッサージボランティア

7月 武岡台学校（課外活動：ドライブ）・（健康体操）



○武岡台デイサービス (283-6880)

6月 月間 映画鑑賞

(数本の映画からお好みの映画を選択していただけます)

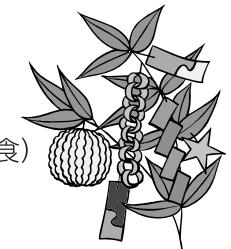
11日：ハーモニカボランティア

下旬 …… 武岡小学校との交流会予定

7月 1～7日 松華堂弁当

初旬 …… 七夕飾り作り

中旬 …… そうめん流し（伊集院 花水木で外食）



○デイサービスセンター高喜苑

6月3日～8日：都市農業センターの紫陽花観賞

7月1日～6日：七夕行事 …… 短冊・飾り作成

○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

武岡ハイランド

6月 理髪・お誕生会・生け花・(6/5) 家族交流会 (B棟)

7月 お誕生会・生け花・ソーメン流し (A棟)



○グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

武岡5丁目 6月 温泉浴・ドライブ

7月 外食・温泉浴

5月15日にケアハウス5階ホールで「ふれあいサロンコンサート」を開きました。済生会が創立100周年を迎えたのを記念して武岡で開講しているピアノ教室と共に開いたコンサートには、施設の入居者やデイの利用者の他、教室のご家族など多くの方々にお出でいただき用意した100席はすぐに満席になりました。

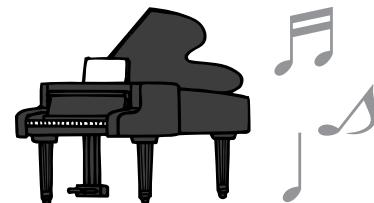
ピアノ演奏などを楽しんだ後、東日本大震災の早期復興を祈ってみんなで「上を向いて歩こう」を合唱して閉会しました。

会場は終始なごやかな雰囲気につつまれ、ほのぼのとした楽しいふれあいのひと時を過ごす事が出来ました。

施設ではこれからも地域の方々とのふれあい活動を通じて開かれた施設づくりを目指していきます。

皆様もお気軽にお立ち寄りください。

シルバーフラット武岡台 283-6870



デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

デイサービスルームの窓辺に夏野菜の代表的なニガウリを植える計画を立てております。

栄養もたっぷりで、夏バテ予防にぴったりなニガウリは、害虫に強く初めての人でも簡単に育てることが出来ます。グリーンカーテンとなって、日陰を作り日差しを和らげるばかりでなく、夏を感じられるのではないでしようか。上手くお世話をすれば、7月～8月に旬を迎え、大収穫が期待されるでしょう。

さて、来る6月3日～8日は、6月行事として都市農業センターの紫陽花観賞を予定しております。



ホームヘルプステーション高喜苑 (283-6875)

◆◆◆◆◆◆◆◆膝への負担を減らす工夫◆◆◆◆◆◆◆◆

膝を温めて血行をよくする方法がすすめられます。血行が促進すると痛みがやわらぐほか、筋肉の緊張がほぐれ、ひざの動きがよくなるなどの効果が期待できます。温めたタオルやカイロなどをひざにあてる、入浴時は湯船に浸かるなどでひざを温めましょう。また、ひざには体重の約2倍の負担がかかっているので、太らないように気をつけることも大切です。このほか食卓では正座を避けていすとテーブルを利用する、寝具は布団ではなくベットにする、トイレも様式にするなど、可能な範囲で生活環境を見直しましょう。



訪問入浴センター高喜苑 (283-4731)

今年の鹿児島は、例年に比べ20日も早く梅雨入りし、じめじめとした日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



こんな時は半身浴が、おすすめです。下半身だけ38℃～40℃のぬるいお湯にゆっくりと10分～15分浸かるとじわっと背中・額に汗をかきます。そうすると内臓も温まり、下半身に滞留していた血液が、上半身へ戻り始めます。足のむくみもとれ、全身の血流もよくなり新陳代謝が、活発になります。

40℃より低い温度で、ゆっくりと入って、心身ともにリラックスさせてはいかがでしょうか？

