

高喜苑便り

9月号



29号



県内各地で開催された、夏の風物詩である花火大会も終わり、朝夕の涼しさに初秋を感じる季節となりました。

先月は、鹿児島地域福祉センターでも、「夏まつり」を各事業所で開催しました。それぞれの事業所の特色を生かし、射的やぼんぼん釣り、かき氷などの出店、外での夕涼み（お食事）など、少し夕方になった涼しい時に普段と違った楽しい時間を過ごせました。また、暗くなり周りを明るく灯す、花火の美しさに歓声も聞こえました。

「打ち上げ花火」といえば（諸説ありますが・・・）もともと亡くなった方の供養のために行なわれたのが始まりと言われています。今では夏のお祭りの代名詞とも言える花火ですが、今年は震災等で犠牲になった方へ『夜空への献花』として被災地でも打ち上げられました。普段は、何気なく「綺麗だな」と見ている花火もそういった意味を知り見上げることで、故人との思い出や感謝の気持ちといった供養ができる時間になるのかもしれないね。

もう少し日中の暑い日は続きそうです。朝晩の気温差なども出てくる季節となりますので、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



9・10月各事業所行事予定



○特別養護老人ホーム 高喜苑（284-8253）

行事 9月：「敬老会」 クラブ活動 1日：「書道クラブ」
10月：「運動会」 13日：「生け花クラブ」
15日：「クッキングクラブ」
理髪→ 9月12日、26日 美容→ 9月13日、21日、29日
10月 3日、24日 10月11日、19日、27日

○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

9月： 8日：武岡台学校「地震発生！」 12日：十五夜行事 15日：敬老会・誕生会
5日・16日：買い物外出 14日：書道教室 22日：映画鑑賞会
29日：陶芸教室、あん摩マッサージ
10月：武岡台学校「美術館に行こう！」 「介護予防体操教室」
誕生会等

○武岡台デイサービス（283-6880）

9月： 19日 敬老会 ハーモニカボランティア、甲突川遊歩道散策、バレエ観賞会
10月：踊りボランティア、運動会、コスモス観賞、松華弁当、武岡中吹奏楽部演奏会

○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

9月9日～14日：十五夜行事 10月4日～19日：コスモス観賞

○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

9月：ぶどう狩り・敬老会・生け花・誕生会・水族館見学【A棟】
10月：運動会【3棟合同】・理髪・生け花・武岡地区校区文化祭出展参加

○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

9月：誕生会・温泉浴・敬老会・ぶどう狩り・敬老会
10月：運動会【3棟合同】温泉浴・誕生会・武岡地区校区文化祭出展参加

介護や健康についてのご相談を受け賜ります。
各事業所へお気軽にご連絡ください。

・デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

・・・認知症対応通所介護事業所です。
専門的な御質問にお答えします。お気軽にどうぞ！

・なでしこ訪問看護ステーション（281-9292）

・・・看護師が主治医の先生と連携をして対応します。
病気や医療処置、健康、介護、予防に関する御相談をどうぞ



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるのに、鹿児島ではまだまだ日中はうだるような暑さが続いています。徐々に日差しも和らいでいくかと思いますが、強い日射しを感じる時には、出かける前に家のカーテンをしっかりと閉めて行くと帰ってきた時の室内の温度は約3℃も低いと聞きました。「断熱カーテン」だと一層効果的とのこと。緑のカーテンや簾などは一緒に実行できるエコなのかなと思います。

さて、毎年8月と2月は、「介護手当」の申請時期となっております。日常の介護への慰労を兼ねて、要介護3以上と認定された65歳以上の方と同居または介護されている方に支給されます。他にも条件等ありますので、地域の民生委員さんやケアマネージャー等にご相談いただきたいと思います。

指定居宅介護支援センター武岡台 TEL281-9332
指定居宅介護支援センター高喜苑 TEL283-4737

今月は、十五夜や敬老の日など行事も目白押しです。訪問入浴センターでも日頃お会いする皆様へ、お祝いが出来ればと考えております。

今年の夏は、記録的な暑さや局地的な豪雨など不安定な天候が続きました。9月1日は二百十日（にひゃくとうか）と言って立春から数えて210日目にあたり、台風の厄日とも言われています。これからまだまだ、台風の多い時期となりますが、私たちは、「外吹く風はなんとやら・・・」の思いで、皆様に気持ち良く安心してご自宅で入浴を楽しんで頂ければと考えております。

十五夜の夜は、満月の中で、ウサギの餅つきを見れるといいですね。

訪問入浴センター高喜苑 TEL283-4731

★ 地域連携委員会より ★

『済生会鹿児島地域福祉センター健康祭り』を11月6日(日曜)に開催いたします。

利用者、御家族、関係事業所、地域の皆様の多数のご参加をお待ちしています。

*詳しくは、各事業所までお問い合わせください。



ご存知ですか！？クーラー病

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。皆さまのお宅でもクーラー（冷房）が活躍中ではないでしょうか。「なんとなくだるい」「食欲がでない」・・・夏バテのような症状ですが実はこれ、クーラー病の症状でもあるんです。

人間は汗をかくことで体内にこもった熱を放出し、体温調整を図ります。1日中クーラーの効いた部屋では汗をかくことはほとんどありませんよね。つまり、体内に熱をためこんでいる状態です。朝夕の涼しい時間にクーラーの電源を切って窓を開け、お部屋に風を通して適度な運動で汗をかいてみてはいかがでしょうか。ぬるめのお風呂にゆっくり半身浴もいいですね。もちろん、熱中症予防のために水分や栄養、休養はしっかりとってくださいね。暑い日中はクーラーを効果的に使用しましょう。健康対策と節電対策で一石二鳥ですよ。

なでしこ訪問看護ステーション TEL281-9292

★夏の疲れたからだに栄養を与えましょう。(*^o^*)

疲れた体の気分転換・食欲増進に

“酢っぱいメニュー”は、いかがでしょうか？

【梅干しとろろのお吸い物】

疲れたときは酸っぱい物や塩辛い物がおいしく感じられます。

夏は大量の汗とともに塩分が排出されるため塩分の補給も不可欠です。酸味を利用した低塩レシピをご利用ください。

≪材料(2杯分)≫ 梅干し・1個 とろろ昆布・大さじ2程度
ほうじ茶・カップ半 ミョウガ・1個

≪作り方≫ ①お椀1つにつき梅干し2分の1個、とろろ昆布大さじ1程度を 入れて熱いほうじ茶を注ぐ。

②細切りにしたミョウガを飾る。

冷やしてもおいしい・・・ほうじ茶の量を半分にし、氷を入れると冷たいお吸い物になります。

色々な食品を少しずつとり、体調を整えましょう。

ヘルパーステーション高喜苑 TEL283-6875

★ボランティアありがとうございました。

- ・8月6日 南学園、武岡幼稚園、さわやか会（特養夏祭り慰問）
- ・8月6日 武岡和泊会有志他（ケアハウス夏祭り：和泊舞踊他）

