

高喜苑便り



11月号

日中めっきり過ごしやすい気候となり、朝夕との寒暖の差に体調への気遣いも必要な季節となりました。少し山沿いをドライブすると、赤や黄色へと衣替えをした紅葉の景色にうっとりすることもしばしばです。

さて、10月末には四国の香川県高松市で「第64回全国済生会総会 学会」が『歴史と伝統 そして輝く未来へ』をテーマとして開催されました。全国の病院、福祉施設の職員約2000名が集い100周年を迎えた今日、私たち『済生会』が、これからなすべき医療や福祉について話し合う機会となりました。

鹿児島地域福祉センターも地域の皆様や病院との連携を図り、地域に貢献できる施設作りを目指していきたいと心新たに考える事でした。

ちなみに

香川県は「うどん県」と言うだけあり、やはりうどんは美味しかったですよ。



◆◆◆◆◆◆ 福祉センターより ◆◆◆◆◆◆

11月6日（日曜）に“さわやか健康祭り”を開催いたします。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。お気軽にお越しください。

11. 12月各事業所行事予定

- 特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)
行事案内 11月3日 「おはら祭り見学」 11月 「軽食・ドライブ」
12月 「クリスマス会」
クラブ 10月 3日 「書道クラブ」 8日 「生け花クラブ」
17日 「クッキングクラブ」
理髪→11月14日、28日 12月 5日、19日
美容→11月 8日、16日、24日 12月13日、21日、29日

- シルバーフラット武岡台「ケアハウス」 (283-6870)
11月 3日 おはら祭り見学 10日 書道 10日 武岡小学校6年生慰問
15日 誕生会 16日 焼き芋会 19日 消防隊ふれあいコンサート
20日 武岡台校区文化祭出展 22日 霧島温泉郷紅葉狩りツアーブラフ
24日 陶芸教室 他マッサージボランティア
12月 誕生会（クリスマス会）、餅つき

- 武岡台デイサービス (283-6880)

- 11月の行事予定
12日 ハーモニカボランティア「ブリランテ」
14日～18日 ドルフィンポートお食事&お買物
19日 鹿児島市消防音楽隊演奏



- 12月の行事予定
・バレエスタジオ22来苑
・クリスマス会
・正月飾り作り
・餅つきなどを予定しています。

- デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

- 11月11日～16日 運動会 12月16日～21日 クリスマス会

- グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

- 11月 コスモス観賞・誕生会(A棟)・外食(A棟・B棟合同)・生け花
12月 理髪・忘年会・クリスマス会・生け花・除夜の鐘

- グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

- 11月 外食・武岡小校区文化祭
12月 忘年会・クリスマス会・



インフルエンザの予防接種を受けましょう！

11月に入り随分過ごしやすい気候になってきました。体調はいかがですか。

この時季はインフルエンザの予防接種の開始時期でもあります。特に高齢者と子供は流行シーズン中に2回の接種が予防には効果的といわれています。1回目の接種を今月中か来月早々に済ませることをお勧めします。

医療機関でも予約受付を始めています。体調や病状、服薬内容によって注意の必要な方もいらっしゃいます。かかりつけのお医者さんにご相談ください。

予防接種だけでなく、手洗い・うがい、外出時のマスク使用など対策も忘れずに！！

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292



風邪予防にビタミンチャージ

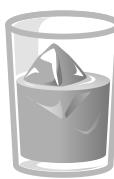
果物は朝、昼、夜いつ食べるのがよい？

朝食や間食におすすめです。朝の場合、果物に含まれる有機酸が食欲を増進させ、さわやかな香りが精神的にゆとりを与えてくれます。ビタミンは食事と一緒に摂ると効率よく使われる所以、食事やデザートに取り入れるのもよいでしょう。夜の場合は、糖分を多く摂るとエネルギーとして使われず脂肪に変わりやすいので、糖分の多いバナナやブドウは控えましょう。

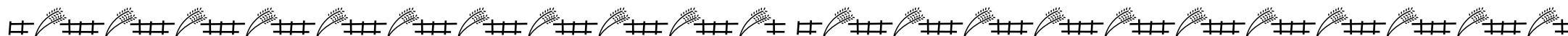
☆☆☆☆☆☆☆☆ 簡単手もみジュース ☆☆☆☆☆☆☆☆

作り方

- ①ビニール袋にバナナやキウイなど皮をむいて口をしばって、手でもむ。
- ②袋の端を切ってグラスに注いで出来上がり。
飲みにくい時は水分を足すとよいでしょう。
手軽に摂れる果物でお試し下さい。



ヘルパーステーション高喜苑 283-6875



11月の変わり湯と言えば、生姜湯が浮びますね。生姜を薄く輪切りに切り、布袋に入れて浴槽に浮かべるだけです。これだと、自宅でも簡単にできそうですね。これで、冷え性の予防・改善、保温、風邪予防、神経痛の緩和などに効果があるそうです。

また生姜湯は、「風邪かな？」と感じた時やのどが痛むときに飲むのもお勧めです。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 簡単生姜湯レシピ ☆☆☆☆☆☆☆☆

すりおろした生姜をマグカップに入れて、ハチミツを入れてお湯で割れば、簡単に生姜湯ができます。

すりおろした生姜がない場合、チューブの生姜でも代用できます。

お風呂に入れて浸かって良し、飲んで良しの生姜パワー、試してみませんか。

訪問入浴センター高喜苑 283-4731



★★★★★ボランティアありがとうございました★★★★★

9月15日 わかくさ保育園（敬老会慰問・ケアハウス）

9月14日 鹿児島県電設協会（照明器具点検、清掃 特養）

10月18日 奄美歌手 大山百合香さん（誕生会慰問・ケアハウス）

8日 日和会、22日 小鳥会（日舞・武岡台デイサービス）

29日 武岡中学校吹奏楽部（吹奏楽・武岡台デイサービス）



★福祉センターで一緒に働いてみませんか！

一緒に高齢者の皆さんの健康や生活のお手伝いをしませんか。看護師さん、介護師さんを募集しています。

お気軽にお問い合わせください。

済生会鹿児島地域福祉センター 284-8250 (担当 坂上)

