

高喜苑便り



6月号

木々の緑に紫陽花の映える季節になりました。梅雨の雨に負けず、花の美しさを楽しみに少し外に出てみませんか。気分も晴れると思います。

ただ、雨の日の外出では、滑ったり転倒する事の無いよう注意が必要です。最近ではファッション性を意識した「レインブーツ」といった雨靴も流行っています。おしゃれも楽しめて安全に雨の中を歩けます。レインコートなども機能的なものが増えており、一度試してみるのも良いのではないのでしょうか。雨だからと家に閉じこもってばかりでは脚力が落ちてしまいます。暑い夏に向けて体力づくりの大切な時季です。身体を動かしてしっかり栄養も摂りましょう。また、梅雨の時期は食中毒予防も大切です。食品管理はもちろん、手洗いやうがいがもしっかり行って下さいね。健康で元気に梅雨を乗り切りましょう。



***** ボランティア募集 *****

済生会鹿児島地域福祉センターではボランティアを募集しています。入居者や利用者との直接的な関わりや、歌・踊り・体操等各種レクリエーションの披露等お願いしております。

連絡先：283-6870（担当 大迫）

**** 介護保険サービスや制度、福祉医療等に関するご相談を ****
お受けします。お気軽に御相談下さい。

連絡先：283-4737（担当 磯口）



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）

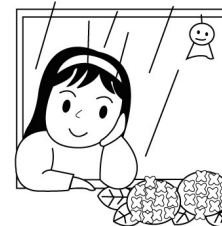
行事案内 6月16日 「運動会」

7月 七夕

クラブ 6月7日 「書道クラブ」 14日「生け花クラブ」
21日 「クッキングクラブ」

理髪→6月11日、25日 7月 9日、23日
（変更の可能性有り）

美容→6月12日、28日 7月10日、26日
（変更の可能性有り）



○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

6月 8日 武岡台学校公開講座「食中毒の話」	13日 書道教室
14日 懐かしの映画鑑賞会	15日・26日 買い物外出
19日 カラオケ	21日 陶芸教室
23日 誕生会	28日 防災訓練
7月 夏祭り	

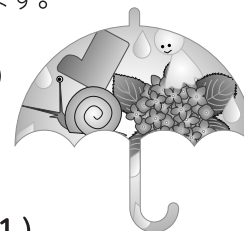
○武岡台デイサービス（283-6880）

6月 9日：ハーモニカボランティア来苑
11日～17日：松華堂弁当 16日：剣舞会来苑
17日：父の日行事 24日：踊りのボランティア来苑
30日：お琴のボランティア

その他、お菓子作り、紫陽花の手芸、宝探しゲームなどを予定しています。
7月 七夕行事、踊りのボランティア等を予定しています。

○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

6月8日～6月13日：アジサイ鑑賞
7月1日～7月 7日：七夕・六月灯見学



○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

6月 誕生会（B棟）・ドライブ・父の日（B棟）・理髪・生け花

○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

6月 ドライブ

塩麴を使った簡単メニューをご紹介します。

(材料)

・きゅうり 1本 ・塩麴適量

(作り方)

- 1、きゅうりを洗いよく水分を取り除き一口大に切る。
- 2、ビニール袋にきゅうりを入れ塩麴をいれて揉むようにしてまんべんなく漬け込む。
- 3、涼しい環境下で6時間ほど置いておく。



塩麴には酵素がたくさん含まれ食材をやわらかくすると同時に糖やアミノ酸・グルタミン酸などを作り出し食材に甘味・旨み分を出してくれますので食材の味をそのまま美味しくいただけます。乳酸菌や酵母のはたらきによりビタミンも豊富に含まれる上にお漬物やサラダ感覚なのに塩分が控えられ、美肌効果や老化防止効果あり！肉に漬け込んで焼いてもおいしくいただけますよ。

ホームヘルプステーション高喜苑 283-6875



6月に入り、ジメジメとした季節に入ってきます。

この時期になると、皮膚の状態が気になってきます。

湿度が上がる事により、特に拘縮等で皮膚が重なる部分に、炎症が起こりやすくなっています。



また、湿疹やあせも等の状態の悪化や患部をかきむしる事による出血・皮膚剥離等が懸念されてきます。入浴時にはいつも以上に清潔を保てるようにしていきますので、ご家庭でも大変だとは思いますが、更衣時やオムツ交換時、シーツ交換時等にはできるだけ風通しを良くしたり、エアコン等で部屋の湿度管理を行ったりして、ご本人様が快適に過ごせるようにしていきましょう。

これからも快適な入浴を提供して行きますので、よろしくお願いします。

訪問入浴センター高喜苑 283-4731

先日施設のドライブで最も早く収穫できる超早場米「金峰こしひかり」で有名な金峰町に出かけました。

のどかな田園風景が広がり、水田に煌く初夏の日差しの中で新緑の苗がそよ風を受けて気持ちよさそうにそよいでいました。

腰の痛さよせまち(畦道)の長さ

四月五月の日の永さよ

四月五月は乳飲み子が欲しや

畦に寝かせて乳飲ましよ 「日向田植え唄」



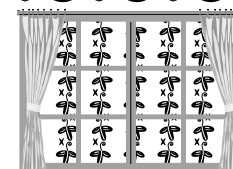
昔は大変だった植え付けも今は機会植えになって随分楽になっているようです。

ケアハウスではこれから夏に向けてビヤガーデン・夏祭り・ソーメン流しなど等季節の行事が目白押しです。時節柄御身ご自愛ください。

シルバーフラット武岡台 283-6870



季節がら、心地よい気温と風が眠気を誘いますね。デイサービス高喜苑では、エコ対策と癒しを求めて、今年もグリーンカーテンを作ります。



昨年同様のニガゴリと、初登場のきゅうりを植えました。皆様と一緒に手入れをしたり、収穫したりし、浅漬けを作る予定です。目の前で植物の成長を見て、触れて、感じていただきたいと思います。

また、最近では、苑外へも積極的に出掛けて、石橋記念公園での散歩や、都市農業センターでの花や野菜の観賞などゆっくりとお過ごしいただいております。提供時間が伸び、活動の範囲、内容も変わってきました。



まだ探し探りですが、皆様からのご意見もいただければと思っています。

デイサービスセンター高喜苑 284-8254