

# 高喜苑便り

## 2月号



### すべてのいのちの虹になりたい

暦の上では春となりましたが、相変わらず寒い日が続いていますね。沖縄の久米島では、早くも「桜まつり」が開催され、鮮やかなピンク色のヒカンザクラが来場者の目を楽しませているそうです。鹿児島ではもう一息というところででしょうか。

さて、今回は少し済生会の歴史、使命についてご紹介いたします。

### ～これから時代に対応した保健・医療・福祉の総合的な事業にこそ済生会の使命があります～

恩賜財団済生会は、明治天皇から「済生勅語」を賜って明治44年に設立されました。それから、幾多の変遷を経ながらも「済生の道を弘めるように」という勅語の精神を引き継ぎ保健・医療・福祉の充実・発展に取り組んでまいりました。

戦後は公的医療機関に指定され、社会福祉法人の許可を受けました。現在東京に本部、40都道府県に支部を置いています。また、約5万3千人の医師、看護師らの職員が370余りの医療・福祉関連施設で勤務し、年間延べ約1,765万人の患者を診療し、福祉サービスの利用者は延べ483万人に達しています。

なかでも、生活困窮者への無料低額診療（年間延べ約180万人）に積極的に取り組む一方、超高齢社会に対応すべく要介護老人の施設整備などにも力を入れ、医療と福祉の密接な連携をはかろうとするところに済生会事業の大きな特色があります。

（担当：居宅介護支援センター高喜苑 磯口）

＊＊＊＊ボランティアありがとうございました！＊＊＊＊  
・歌弥美会様（琴演奏）1月10日：シルバーフラット武岡台：誕生会新年会  
　　学生のみなさんボランティアや実習体験お待ちしています。  
・伊敷中学校職場体験 1月23日～25日（武岡台デイサービス）



## 2月・3月 各事業所行事予定

### ○特別養護老人ホーム 高喜苑（284-8253）

2月2日 誕生会日 3月 未定

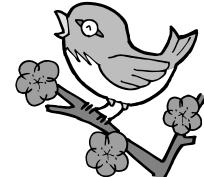
<理美容> 美容月 2月12日・28日

3月12日・28日

理容月 2月11日・25日

3月 4日・18日

※変更の可能性あり。



### ○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

2月 4日：節分行事・そば打ち体験 13日：書道教室

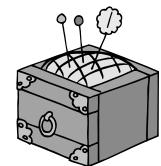
14日：映画鑑賞会 15日・25日：買い物送迎

21日：陶芸教室 22日：誕生会（うたの会）

他 あん摩マッサージ、ストーンマッサージ

毎週水曜は喫茶

3月 雛祭り行事 誕生会



### ○武岡台デイサービス（283-6880）

2月 マレーシアダンスボランティア 買い物外出（日付未定）

17日：武岡台小学校吹奏楽演奏

3月 雛祭り行事 ブリランテ21（ハーモニカ演奏）ボランティア

### ○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

2月1～6日：節分行事

3月1～6日：ひな祭り行事

### ○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

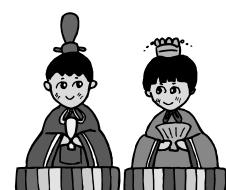
2月：節分・臨床美術・理髪・生け花

3月：花見・臨床美術・生け花・誕生会・ひな祭り

### ○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

2月：節分・誕生会

3月：花見・誕生会・ひな祭り



2月3日は節分です。

鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきをします。

“豆”は代謝を助けるビタミンB群や鉄・カリウム・食物纖維を多く含む食品で、現在人に不足しがちな栄養素を補ってくれます。よく豆まきに用いられる

“大豆”は「畠の肉」と言われるほど良質なタンパク源です。

また、コレステロールを下げる大豆レシチンやサポニン、骨粗鬆症を予防するイソフラボンを多く含みます。鹿児島で多く見かける落花生は悪玉コレステロールを退治して、心臓病の予防に効果のあるレスベラトロールが多く含まれています。以上のように“豆”は優秀な食品です。

この機会に召し上がってみてはいかがでしょう。

ただし、消化の良い食品ではないので、ゆっくりと噛んで食べ過ぎには注意してくださいね。



なでしこ訪問看護ステーション（担当 川畑）281-9292



## 冬場に増える転倒

骨折にもつながる転倒は、できるだけ避けたいものです。冬場は、以下のような理由により、転倒のリスクが増えるので、気を付けましょう。

- ① 厚着によりとっさの動きが鈍くなる。
- ② 寒さで筋肉がこわばり、ちょっとした段差などにつまづく。
- ③ こたつの配線、こたつ布団など、足を取られやすいものが増える。

冬場は新しい物が増えたり、配置が変わったりすることもあるので、何が転倒の原因になりそうか、特に生活導線上に転倒のリスクとなるものがないか、生活環境を確認してみましょう。

指定居宅介護支援センター高喜苑（担当 磯口）099-283-4737

## わずかに見える対向車、歩行者の動きに注意を！

場所によっては、坂の上に信号機のない歩道や交差点があるところがあります。武岡団地では、高喜苑からタイヨーに向かう方面で、鹿児島相互信用金庫前の交差点です。この交差点は十字路の交差点で歩行者、通行車両も多く特に暗い時は坂道なので車のヘッドライトは上を向く状態になり、歩行者に気付くのが遅くなる事があります。

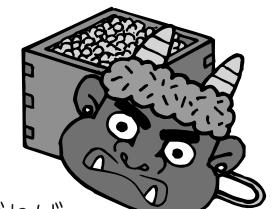


このような交差点では、ゆっくりと前進し急な事故に繋がらないよう注意が必要です。

もうしばらく朝の日の出が遅く、日の入りが早い季節が続きます。暗い中の歩行や車の走行には注意していきましょう。

済生会地域福祉センター 事務部（担当 迫田）099-284-8250

## 2月の行事「節分」



節分の日には豆まきをして「鬼」を払います。

豆まきは鬼の目「魔目（まめ）」にめがけて豆を投げれば、鬼が象徴する「病気」「災難」を防ぐ事ができると考えられています。豆まきのほかにも、鬼を払うために、鬼が嫌いな柊の枝に鰯の頭を刺したものを作り、戸口に立てておいたり、年の数だけ豆を食べる風習が続いています。

また、節分には太巻きを無言で丸かじりするという風習もあります。「福を巻き込む」太巻き寿司を恵方に向かい無言で丸かじりすると、一年間健康でいられるといわれています。

恵方とは、その年に決められた縁起の良い方角の事で、福德を司る神様である歳徳神が居るとされています。

訪問給食センター高喜苑 栄養士（担当 鹿籠六）099-283-4730