

## 6月行事予定

### ※特別養護老人ホーム高喜苑

15日 運動会/誕生会

<理美容>

理髪/10日・24日

美容/11日・27日

### ※シルバーフラット武岡台

6日 武岡台学校公開講座

12日 音楽倶楽部・書道倶楽部

13日 映画倶楽部

25日 誕生会

27日 陶芸倶楽部

### ※グループホーム武岡ハイランド

1日 誕生会・家族交流会（はいから亭）

2日 自主防災訓練

10日 臨床美術

理髪/21日・28日

### ※グループホーム武岡五丁目

食事会/ドライブ

### ※武岡台デイサービスセンター

2日 剣舞会

4・5日 鈴のキーホルダーづくり

13日 演芸大会

17～21日 水族館見学



## ボランティアの皆様有り難うございました



5/18 武岡地区の民生委員の皆様/環境整備/ケアハウス

5/23 喜楽会/尺八演奏/誕生会/ケアハウス

## ※ボランティア大募集！（お問合せ/283-6870）



# 高喜苑便り

6月号

編集・発行 / 済生会鹿児島地域福祉センター // 鹿児島市武岡五丁目51番10号

第46号 / 電話284-8250(代表) / URL:http://www.saiseikai-kg.jp

## お茶と情けはこゆごゆと

春から夏に季節が変わる節目とされる八十八夜も過ぎて、ふくいくとした香りの新茶が美味しく味わえる好季になりました。

鹿児島のことわざに「お茶と情けはこゆごゆと」という言葉があります。おもてなしのお茶を振舞うなら薄いお茶より熱くて濃いほうが喜ばれる。同じように人の情け（人情・情愛・思いやり・人をいたわる心）も濃ければ濃いほど良いとの意味でしょうか。

福祉センターでは、武岡5丁目の幹線道路沿いに、福祉センターの介護支援専門員や生活相談員が定期的に駐在し、福祉・介護などに関する相談に応じる「福祉相談所」の開設を計画しています。

相談所といってもそんなに堅苦しいものでなく、地域の皆様方が気軽に立ち寄れるようなプチサロン（ちいさな社交場）をイメージしています。

田舎ではお宅を訪問した時「ま、いっとっすわって茶いっぺ呑んでいかな」とよく言われます。いつの頃からはわかりませんが、昔からお茶を一杯戴くことで災難を免れることが出来るとの言い伝えがあるようです。

福祉相談所開設の折には是非お立ち寄りいただき「茶いっぺ」飲んでいってください。



## 平和の大切さと命の尊さを心にとどめて 「薩摩の小京都ちらん歴史探訪」

5月16日に「武岡台学校」の課外活動で南九州市の「知覧特攻平和会館」に行ってきました。知覧は大東亜戦争末期の特攻攻撃基地であったことから、この地に沖縄戦の特攻作戦で戦死された1,036名の隊員の慰霊のために平和会館が建設されました。

会館には、当時の写真や遺品、記録が数多く展示され、参加された皆様は往時を偲びながら慈しむ様に展示品をご覧になり、あらためて戦争の虚しさや、平和の大切さ、命の尊さを噛み締めておられるご様子でした。

当日は、観光客に混じってたくさん的小・中学校の児童・生徒が会館を訪れていました。次代を担う子供達に国を思い、父母を思い、永遠の平和を願いながら飛び立った特攻隊員の想いが伝わり、真の平和と命の大切さをそれぞれの心の中にしっかり留めて帰って欲しいと願いつつ会館を後にしました。

シルバーフラット武岡台 283-6870

## 安全・快適に入浴して頂くために

日を追う毎に暑さの増す季節になりました。これからの時期、安全に入浴を楽しんでいただくために特に留意したいことをご紹介します。

※食後一時間以上たってから入浴しましょう。⇒食事をした直後は、血液が消化器官に集中するために血圧が下がり易くなっています。

※入浴の前後には、コップ一杯の水分補給をしましょう。

※足先など心臓から遠い順にかけ湯をしてから湯船に浸かりましょう。

※熱いお風呂での長湯や全身浴は避けましょう。

⇒ 心臓に負担のかからない半身浴を心掛けましょう。

※浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がりましょう。

⇒ 急な立ち上がりは血圧が低下し立ちくらみをおこすおそれがあります。

※早朝の入浴は避けましょう。

⇒ 起きてすぐは血液の流れが悪い状態にありこのような状態で温浴すると血液が固まりやすくなり血管がつまってしまうおそれがあります。

訪問入浴センター高喜苑 283-4731

## 体調管理を万全にしましょう

初夏から梅雨、そして夏本番へ季節の移り変わりが早い季節ですね。この時期は体調を崩しやすいので自己管理をしっかり行いましょう。

まずは食事面です。栄養バランスを考えてきちんと摂る事はもちろん、残り物の管理が大切です。高温多湿で食品がいたみやすい季節ですから出しっぱなしにせず、必ず冷蔵庫で保存しましょう。

包丁やまな板、ふきんや食器なども漂白剤で定期的に消毒し、食中毒予防をおこなってください。

次に朝晩の寒暖差に注意しましょう。早い方はもうクーラーを使い始めていませんか。体を冷やしすぎないように十分留意しましょう。薄手の上着を携帯するなど対策をとってください。

暑い夏を迎え撃つつもりで、今から体力づくりをがんばってください。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

## 入退院時にはケアマネージャーが活躍します！

今回は、入退院時のケアマネージャーの役割について説明します。

<入院時>

- ① 入院先の病院がご本人の日頃の様子を把握することで、治療効果を高められます。
- ② ご本人やご家族と相談しながら、入院中に退院後を見越したケアの提供ができるように支援します。

<退院時>

- ① 病院からの事前情報を得て、自宅で生活できるよう準備をすすめます。
- ② 医師、看護師、リハビリ職などの専門職から得た情報を活かしながら、入退院の繰り返しや体調悪化を予防します。

他にも様々な役割がありそうですが、入退院時には、ご本人や家族、病院、介護施設などとケアマネージャーとの連携が重要になってきます。

入退院の日程が決まりましたら、早目に担当のケアマネージャーへの連絡をお願いします。

指定居宅介護支援センター高喜苑 281-9332