

7月行事予定

※特別養護老人ホーム高喜苑

7日 誕生会/七夕会

<理美容>

理髪/1日・22日

美容/9日・25日

※シルバーフラット武岡台

5日 武岡小学校交流会

9日 消防防災訓練

10日 音楽倶楽部・書道倶楽部

11日 映画倶楽部

12日 ピアガーデンに行こう！

25日 陶芸倶楽部

26日 夏祭り・誕生会

※グループホーム武岡ハイランド

5日 誕生会

5・19日 音楽療法

8日 臨床美術

9日 消防防災訓練

11・18日 そうめん流し

※グループホーム武岡五丁目

食事会/ドライブ

9日 消防防災訓練

※武岡台デイサービスセンター

1~10日 七夕飾り

7~13日 七夕行事

※デイサービスセンター高喜苑

七夕飾り



ボランティアの皆様有り難うございました



6/2 劍舞会/唄・踊り/武岡台デイ

6/8 ブリランテ/演奏/武岡台デイ

6/25 小薙組Jr/唄・演奏/ケアハウス

※ボランティア大募集！(お問合せ⇒283-6870まで)

恒例！初夏の大運動会

6月15日、3階大食堂で恒例初夏の大運動会を行いました。

選手代表の百歳を超えたお二人の元気いっぱいのはつらつとした選手宣誓に会場からは大きな声援と拍手が送られました。

各種目に出場された選手の皆様もこの日に備えて体調を整え、全身にエネルギーをたくさん蓄積されていたご様子で、日頃はおとなしい方が驚くような大声で応援をされたり、目から炎ができるくらいの勢いでゲームに挑戦される方もあり、チームの勝利をかけた熱き戦いが繰り広げられました。

白粉の中の飴を食べる飴喰い競争では日頃顔馴染みのスタッフの真っ白な顔に応援に来られたご家族も思わず大爆笑。

怪我もなく終始笑いと歓声の絶えない楽しい運動会になりました。

これからも入居者の皆様の素晴らしい笑顔を楽しみに職員一同一生懸命頑張りますので皆様のご参加、ご協力をお願いします。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8253

インド人もびっくり！

カレーには健康に良いとされる効果がたくさんあります。カレー粉は、香辛料を混ぜ合わせたものですが、スパイス自体が漢方薬の役割を持っていて、防腐効果や新陳代謝・食欲増進と三拍子揃った夏にぴったりの食べ物です。

ただでさえ暑いこの時期にお年寄りにあんなに辛いカレーなんてとんでもないと思われがちですが、カレーは脳を活性化するらしいのです。

脳の血流は年をとる毎にだんだん低下していきますが、カレーを食べると脳の血流が徐々に増えてくるという結果が出ています。

カレー自体の辛さと効果はあまり関係ないそうですから、辛さを調理でうまく調節すれば夏場でも美味しいいただけるのではないかでしょうか。

カレーを食べた後は水分補給を忘れずに・・・

ホームヘルプステーション高喜苑 283-6875

高喜苑便り

7
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47号 / 電話284-8250(代表) / URL: http://www.saiseikai-kg.jp

かごしま夏を彩る風物詩

鹿児島の夏を彩る八坂神社の「おぎおんさま」は市内最大の夏祭りで、悪疫退散・商売繁盛を祈願するお祭りです。

いちばんの見どころはご神幸行列。露払いを先頭に傘鉾・稚児籠・十二戴女(だいめ/巫女が芋桶を頭に戴き神幸にお供えする)などが祇園囃の管曲も賑々しく巡行。24基の神輿も加わり、総勢2千人が平安時代ながらに古式ゆかしく練り歩きます。

今年は23日(土)が宵祭・24日(日)が本祭です。

もうひとつの夏の風物詩といえば「ろっがつどー」の呼び名で親しまれている「六月灯」。

1日の八坂神社をかわきりにあちこちの神社やお寺で毎晩のように催され、灯籠の奉納や様々な夜店が立ち並び多くの家族連れなどで賑います。

寺社がもつ幽玄な世界と灯された灯籠の柔軟な光が独特の雰囲気を醸し出し、どこか懐かしく郷愁を誘うそんな風情を味わいに近くの六月灯にお出掛けになつてはいかがでしょうか。

特養やケアハウス、グループホーム、デイサービスでは暑い夏を吹き飛ばし、元気が出るような楽しいイベントにしたいとそれぞれ趣向を凝らした夏祭りの準備に余念がありません。

どうぞお楽しみに・・・。

梅を食べて健やかに・・・

梅はクエン酸やリンゴ酸などの有機物を多く含んでおり、疲労防止や疲労回復に効果があるといわれています。

また、梅干には胃腸内の病原菌を殺菌、繁殖を抑える作用があるほか、血糖値を下げたり、血圧の上昇を抑える効果があるともいわれています。

青梅の果汁を煮詰めてつくる梅肉エキスには血液をさらさらにする血流改善効果が期待されるムメフラールが多く含まれています。

いろいろな効能をもつ梅はこれからが本番の夏の暑さに負けない元気なからだをつくるために欠かせないヘルシーな食材といえそうです。

グループホームでは今年も入居者の皆様と一緒に梅シロップと、梅に赤紫蘇を漬け込んだ梅干を作りました。出来上がりを楽しみに待っているところです。皆様も梅を上手に利用しながら今年の夏を健やかにお過ごしください。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231

突然ですが・・・

デイサービスでは今年も中庭ににがうりでエコカーテンを作っています。梅雨に入つてからあまり雨が降らなかつたりして不順な天候が続いたため少し心配していましたが、なかなか良い具合に育っており、利用者の皆様にも喜んで頂けるような素敵なものとのカーテンができあがりそうです。

突然ですが、内部の異動で管理者が大野から福崎に替わりました。武岡台デイサービスセンターからの異動ですが、管理者として他のスタッフと共に、利用者様の不安な気持ちや、不快感、焦燥感などの心理的なストレスの軽減、解消のために、安心・快適に過ごしていただける環境づくりに努めてまいります。前任者同様によろしくお願い致します。

デイサービスセンター高喜苑 284-8252