

8月行事予定

※シルバーフラット武岡台

- 7日 音楽俱楽部・書道俱楽部
8日 映画俱楽部
22日 陶芸俱楽部
27日 誕生会
29日 ソーメン流し(伊集院/花水木)

※グループホーム武岡ハイランド

- 2日 防災訓練(施設内自主訓練)
2・16日 音楽療法
12日 臨床美術
25日 A棟誕生会
27・28日 理髪の日
29日 生け花
31日 夏祭り

※武岡台デイサービスセンター

- 6日 フラダンスボランティア
8日 武岡ハイランド幼稚園ふれあい会
13~19日 夏祭り
22日 太極拳ボランティア

※特別養護老人ホーム高喜苑

- 3日 誕生会・夏祭り



ボランティアの皆様有り難うございました



- 7/5 武岡小学校6年生/武岡台デイ・ケアハウス
7/19 武岡台高校/特養
7/26 マハローズハワイアンクラブ/楽器演奏・唄・フラダンス
池田高校軽音楽部/楽器演奏・唄

※ボランティア大募集!(お問合せ⇒283-6870まで)

暑気払い

施設では暑気払いに毎年この時期にビアガーデンに行きます。今年も高台にあるビアガーデンに行ってきました。木々を通して吹いて来る爽やかな風を受けて、桜島や眼下に広がる市内の夜景を楽しみながら程よく冷えた生ビールを美味しくいただきました。

また、26日には恒例の武岡台夏祭りを開催しました。今年はウクレレを中心としたハワイアンクラブと軽音楽クラブの生徒さん達を招いて「フラと軽音楽のタベ」と題して、楽器の演奏にあわせたフラダンスや唄を楽しんでもらいました。祭りを締めくくる大抽選会では、景品に居室内での熱中症対策に有効な扇風機が7台用意され大いに盛り上がりました。

シルバーフラット武岡台 283-6870

夏場はナトリウム不足に注意しましょう!

連日の猛暑でテレビのニュースでも熱中症が頻繁に取り上げられています。

熱中症対策では水分の摂取ばかりに気をとられていませんか。高温・多湿の中での活動は多量の発汗で、水分のみならず、体内のナトリウムも排泄されます。ナトリウムが不足すると食欲不振・吐き気・筋肉痛などの症状が起こる事があります。このような状態が続くと「だるい」「食べたくない・飲みたくない」で更にナトリウムの低下をもたらし、意識低下や痙攣などの重篤な状態になってしまうこともあります。

健康志向で減塩に取り組んでいる方も多いと思いますが、この夏「疲れやすい」「寝ても疲れがとれない」「頭がぼんやりする」などの自覚症状があったら、ナトリウム不足かもしれません。ナトリウムの過不足については病院の採血検査ですぐにわかりますから、一度検査されてみてはいかがですか。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

高喜苑便り

8月号

編集・発行 / 滋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48号 / 電話284-8250(代表) / URL: http://www.saiseikai-kg.jp

かいのこ汁といもがら

いよいよ夏本番です。今年は早くから気温がうなぎのぼりで、うだるような暑さの中、すでに夏バテ気味という方も少なくないのでは・・・

鹿児島の夏を代表する伝統的な料理といえばお盆に食べる「かいのこ汁」を思い浮かべます。

一晩水につけた大豆に、牛蒡・人参・南瓜・茄子・蒟蒻・里芋・昆布・木耳(きくらげ)・油揚げなど具沢山の味噌汁ですが、冷えていても美味しいいただけます。

また、夏場の野菜が少ない時に重宝がられる食材として「といもがら」があります。

日陰で育ち里芋に良く似た形をしていますが、根から葉先まで青々とした瑞々しさが特徴。昔はどの家庭でも庭先(菜園)や柿の木の下に植えられていました。

「といもがら」は茎に包丁を入れるとスponジのように空気を含んだ無数の穴が通っていて、独特のシャリ感があり煮物だけでなく、酢の物や刺身のツマにも最高に良く合います。

南国鹿児島の暑い夏を元気に乗り切るために、「にがごい」や「糸瓜(へちま)」「冬瓜(とうがん)」などの独特の食材や、これらを使った郷土料理が考案され、親から子へ、子から孫へと代々受け継がれてきました。

滋味豊かで、美味しくどこか懐かしいふるさとの味をこれからも未永く伝承していきたいものです。

運動の習慣化で脳卒中予防を

暑い季節になり、熱中症や脳卒中などが発症しやすくなります。今回は、南オーストラリアの大学での研究結果を基に、脳卒中を予防する方法のひとつを紹介します。45歳以上を対象に6ヶ月毎に脳卒中イベントについて追跡調査を行ったところ、運動回数が週に1回未満の運動不足の人は運動を週4回以上行った中程度又は、強度の人に比べて、脳卒中を発症する割合が20%も高いという結果がでています。米国の心臓学会では、ウォーキングのような適度な運動を1日30分以上、週5回行うか、やや早めのウォーキングや水泳、自転車こぎ等の中程度の運動を1回20分以上、週3回行うことを勧めています。食生活や日常の生活リズムを整えながら適度な運動を習慣化して健康に過ごせるように努めてください。

武岡台デイサービスセンター 283-6880

ご存知ですか!

介護手当が支給されます。

在宅の寝たきり高齢者等を介護している家族の方に支給します。

支給対象: 在宅高齢者、介護者ともに1年以上住所を有する方で、基準日現在65歳以上で要介護3以上の在宅高齢者と同居(又はこれに準じる状態)し、6か月以上介護している方
※対象となる高齢者の在宅でない期間が31日を越える場合は支給の対象となりません。

支給額: 寝たきり高齢者等1人につき年額9万円
(国の特別障害者手当等を受給している場合は、年額4万5千円)

基準日: 8月1日または、2月1日

手続き: 申請書(原則として民生委員の状況確認が必要です)

※詳しいことは担当のケアマネージャーにご相談ください。

指定居宅介護支援センター高喜苑283-4737