



編集・発行 | 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目 51-10

電話 099-284-8250(代表) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

## 11月といえば紅葉狩り？…

施設玄関横の金木犀の黄色い花の馥郁<sup>ふくいく</sup>とした甘い香りが季節を感じさせてくれます。中国が原産の金木犀は一般的には桂花と呼ばれ、花冠をお茶に混ぜて「桂花茶」にしたり、白ワインに3年程漬けて「桂花陳酒」として楽しまれています。

この季節の風物詩といえば紅葉狩りですね。特に紅葉はその季節とあいまって私たちに儂さや郷愁・哀愁を感じさせるようです。紅葉は1日の最低気温が8度以下の日が続くと色づき始め、5度以下になると一気に進むとされています。鮮やかで美しい紅葉は昼夜の温度差の大きい山間部に多く見られるようです。

春の桜前線と逆の動きをする紅葉前線は、例年10月上旬の北海道の大雪山周辺から始まり12月上旬ぐらいまでかけて徐々に南下します。鹿児島の紅葉の見頃は、霧島温泉郷が11月中旬から下旬、曾木の滝は下旬、大隈湖が下旬から12月上旬頃だそうです。

秋の夕陽に照る山もみじ

濃いも薄いも数ある中に

松を彩る楓(かえで)や蔦(つた)は

山の麓(ふもと)の裾模様(すそもよう)

小鳥のさえずりや大自然が織り成す紅色の美しさに四季の移ろいを感じながら、自然とのふれあい、ひとときのやすらぎを求めて紅葉狩りにお出掛けになりませんか。

## 秋を満喫しました

特養では、10月の中旬から秋晴れの過ごしやすい日を選んで、1日2名限定で恒例の施設外ドライブに行きました。

目的地の鹿児島市都市農業センター秋の風物詩、華麗に揺れるコスモスがピンクの絨毯を敷き詰めたように広がり、参加者の心を癒してくれます。

心地よい秋の風と飛び交う赤とんぼ、そして何よりおいしい空気は私たちに元氣と生きる勇気を与えてくれるようです。

入居者様と素敵な時間を共に過ごせる幸せと、いっぱい笑顔をご家族にもお裾分けしたいと記念撮影を試みますが、カメラを向けると緊張から素敵な笑顔をお届けできない方もあり少し残念。

特養では、これからもご家族にも参加いただき、入居者の皆様に喜んでいただけるような楽しいイベントを企画し、都合で参加いただけないご家族にはその様子をお届けできたらと考えています。

特別養護老人ホーム 高喜苑 284-8253

---

## 音楽療法始めました

音楽療法は太古の時代から祭りや祝いの儀式などに使われ、人々の日常に密着していました。また、悲しみを慰めたり、不眠を癒したり、病気の治療のためにも使用されてきました。

人それぞれに好みは違いますが、誰もが抵抗なく目や耳、また、振動などによって受け入れる事のできるものが音楽であり、音楽活動を通しての達成感や喜びや自信を与え、生活の質の向上や尊重にもつながります。

音楽療法は心身の快適状態の促進、ストレスの緩和、痛みの緩和、感情の表現、記憶力の回復・向上、コミュニケーションの改良、そして身体的なりハビリテーションの促進などを意識して取り組まれています。

対象者は、高齢者（認知症のある方など）、知的障害者、精神障害者、ターミナルケア、ホスピスの患者など多岐にわたりますが、特に高齢者施設（特養、グループホーム、デイサービスなど）での実践経験においては、利用者の帰宅願望や抑うつ状態の改善、気分発散、コミュニケーションの促進などへの効果が見られます。

今後も音楽療法士と連携しながら、利用者様の心理的な要因が改善され、穏やかに過ごすことが出来るように支援して行きます。

デイサービスセンター 高喜苑 284-8254

## 認知症は早期発見が大事

年齢を重ねるとともに起こる物忘れは、脳の老化により神経細胞が減少することで、忘れたことは自覚しており記憶の一部を忘れていただけです。

一方「認知症」は、何らかの原因で老化よりも早く脳の神経細胞が減少する病気で、忘れていた事自体の認識がなく体験した事など記憶の全てを忘れてしまいます。

認知症は早期発見が大切です。認知症で失われた機能は元には戻せず、診断された場合は残っている機能をなるべく長く維持する事が治療の目的となります。

おかしいなと思ったら年齢のせいにして放っておかず、できるだけ早く医療機関に相談する事をお勧めします。

グループホームでは、自尊心を尊重し寄り添ったケアを行い、安心して楽しい毎日を過ごして頂けるよう心掛けています。

グループホーム 武岡ハイランド 283-7231

---

## 「仙人食」黒五のすすめ

最近身体に良いと注目されている「黒五」をご存知ですか？

中国では「黒い食物」は「仙人食」と言われて、4千年も前の漢方医学書に紹介されています。昔の人たちは栄養分析とかなくても、体験的にそのパワーを知っていたみたいですね。

今、医学会も注目する「黒五」の正体は・・・

※「黒ごま」⇒ 良質の脂質やたんぱく質、食物繊維を含む  
胃腸を整えたり、老化予防、強壮効果あり

※「黒米」⇒ もち米の一種で鉄分が多く、消化不良時の栄養補助食品に良い

※「黒豆」⇒ 良質のたんぱく質、ミネラル、食物繊維をたっぷり含み畑の肉と言われている。消化機能を補いめまいや耳鳴り、風邪の予防、心臓にも有効

※「黒松の実」⇒ 黒松の実からとれる高級松の実は、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、食物繊維など栄養の宝庫

※「黒かりん」⇒ 「カシス」で知られているベリー種の果実。アントシアニン・ビタミンCが豊富。疲労回復に効果あり

「黒五」は栄養バランスとの相乗効果により若返りの効果があるとも言われています。仙人も食べたと言われている「黒五」を毎日の食事に取り入れたいものです。

ホームヘルプステーション 高喜苑 283-6875

## < 11月の行事予定 >

### 特別養護老人ホーム高喜苑

- 9日 誕生会  
施設外活動(軽食)

### シルバーフラット武岡台

- 3日 おはら祭り  
7日 武岡小学校交流会  
11日 買物送迎  
13日 音楽倶楽部・書道倶楽部  
14日 美術館でランチ  
17日 武岡台校区文化祭  
21日 映画倶楽部  
22日 買物送迎  
28日 陶芸倶楽部

### グループホーム武岡ハイランド

- 14日 臨床美術  
16日 2棟合同家族交流会  
17日 武岡台校区文化祭  
20日 生け花  
22日 誕生会(A棟)  
30日 誕生会(B棟)  
音楽療法

### 武岡台デイサービスセンター

- 3～6日 はり絵(もみじ・イチョウ)  
7日 武岡小学校交流会  
8～9日 フラワーアレンジメント  
24～26日 カレンダー作り(12月/雪だるま)

## < 10月ボランティア >

- 9日 フラワーアレンジメント / 武岡台デイ  
13日 剣舞会 / 踊り / 武岡台デイ  
22日 健康体操 / 武岡台デイ  
23日 九電工 / 電気機器点検・清掃 / 特養  
※高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 9名