



K O K I E N T A Y O R I

# 高喜苑便り

新 1 年  
号  
January

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/>

第 53 号

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年は干支で7番目の午年です。「物事がうまくいく」とか「幸せが駆け込んでくる」とか縁起の良い年だそうです。皆様方のもとにもきっと大きな幸運が駆け込んでくる事と思います。天翔るペガサスのように大いなる飛躍の年になりますようご祈念申し上げます。

地域福祉センターでは、今年またひとつ新しい施設を開設する予定です。皆様方のお力添えを戴きながら、なんとか軌道に乗せて行きたいと考えています。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

## 楽しいクリスマス会

先月の 21 日誕生会とクリスマス会を開きました。クリスマスツリーやきらびやかに飾りつけられた苑内に流れるクリスマスソングに、はやる気持ちが抑えきれないご様子で思わず笑みが浮かびます。

ボランティアの方のアコーディオン演奏に合わせてクリスマスソングを歌ったりして楽しんだ後、お待ち兼ねのスタッフサンタのプレゼントに大喜びされるご様子にとってもいとおしくご一緒できることに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

もうひとつのお楽しみ厨房手作りの色とりどりのクリスマスケーキは、まるでおとぎの国にいるみたい。食べるのはもったいないといながらも口いっぱいほおばって美味しい～。

2014 年も皆様お元気で良い年でありますように・・・

特別養護老人ホーム 高喜苑 284-8253

---

---

## しっかり食べて 元気で長生き

新年を迎えてますます元気な毎日を過ごすため、体の変化を知るとともに高齢者が心掛けたい食生活のポイントを考えましょう。

### ・1日3食かかさずに・・・

1 回の量が少なくても 3 回きちんと食べるようにしましょう。

### ・エネルギー源やたんぱく質不足に注意・・・

肉・魚・大豆製品・チーズなどをバランスよく摂りましょう。

### ・水分を十分に・・・

1 日に湯飲み 7～10 杯は飲むように心掛けましょう。

### ・お口の中を清潔に・・・

嚙む力を維持するために定期的に口腔内の点検をしましょう。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231

## 風邪かな・・・？

ちょっと風邪気味かなあ～というときに  
試してみたい昔ながらの知恵袋

### ※喉の痛みに・・・

喉が痛く、寒気がするときは梅干を2～3個、弱火で焦げないようによく焼いて熱いお茶を注いで飲むと、汗が出て下熱効果も期待できます。

### ※鼻づまりに・・・

ねぎの白い部分を適当な長さにカットします。  
弱火で焦げないように焼くとねぎの良い香りがしてきます。ガーゼなどに包んで喉に巻いて湿布します。ねぎの成分は血行を良くし炎症を鎮める効果があります。

### ※咳や痰に・・・

咳や痰がつづくときはぎんなん5～6個を焼くか、ゆがくかして食べると、咳が治まり、痰の切れもよくなります。  
大根を乱切りにして密閉容器に入れ、蜂蜜をかけて2～3日おくと汁が出ます。その汁を飲むと咳が止まります。

ホームヘルプステーション 高喜苑 283-6875

### ご存知ですか？ 風邪とインフルエンザの症状

風邪の多くは、発症後の経過が緩やかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み・鼻水・鼻づまりの症状がみられます。

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れ、肺炎や脳炎などを合併して重症化することがあります。

いずれにしても早めの病院受診をお勧めします。

## < 1月の行事予定 >

### 特別養護老人ホーム高喜苑

---

- 4～31日 初詣 / 護国神社
- 6日 理容
- 14日 美容
- 23日 美容
- 25日 誕生会
- 27日 理容

### シルバーフラット武岡台

---

- 6日 初詣 / 護国神社
- 8日 音楽倶楽部
- 9日 映画倶楽部
- 15日 書道倶楽部
- 20日 買物送迎
- 23日 陶芸倶楽部
- 24日 誕生会・新年会
- 31日 買物送迎

### グループホーム武岡ハイランド

---

- 4・5日 初詣
- 10日 音楽療法
- 11日 鏡割り
- 14日 臨床美術
- 24日 音楽療法
- 27日 誕生会

---

---

## < 12月ボランティア >

- 13・18日 音楽療法 / 特養
- 5・21日 アコーディオン演奏 / 特養
- 21日 合唱 / フリューゲル / ケアハウス
- 24日 環境整備 / 武岡台高校 / 特養・ケアハウス・武岡台デイ

※高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 14名

～ ありがとうございます ～