



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) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

川内川に初夏の風

風薫る5月。川内川の河口太平橋付近の河川敷では、35本の孟宗竹に約200匹の鯉のぼりが悠然と泳ぎ、その上流の伊佐市湯之尾の滝では250匹の鯉のぼりが勢いよく滝をのぼる光景を見られ、川薩地方の初夏の風物詩になっています。

また、ゲンジホタルの郷さつま町では、今年も5月15日から31日まで「奥薩摩ホタル舟」を運行します。棹差し船で下ることおよそ2km、所要時間約40分。爽やかな春の夜風に吹かれながら、無数のホタルが乱舞する幻想的な世界をお楽しみいただけます。

川内川流域は伊佐米に代表される県内有数の米どころであり、鮎やうなぎ、山太郎かに、手長えび、すっぽん、早掘りたけのこなどなど、天然食材の宝庫です。えびの・京町・湯之尾・宮之城など昔から泉質の良い温泉地としても有名で、国内唯一の金属鉱山である菱刈鉱山では毎年7.5tもの金を産出しています。

ほうたるこいこいふるさとにきた（山頭火）

ふるさとの原風景が今も残る奥薩摩にお出掛けになりませんか・・・

屋根より高い？鯉のぼり・・・

高喜苑の室内には大きな鯉のぼりが泳いでいます。

飾られているといった方が正しいかもしれませんが、その存在は半端なく大きく、入居者の間では連日“鯉のぼりトーク”に花が咲いています。「風がなく、おなかが膨らんでいないから鯉の干物だね」とうちわで扇ぐ姿が見られたり、「下に落ちたらただの鯉」なんて上手いことをおっしゃったり、おなかに紙を詰め込んで膨らませたり、落ちないように補強するスタッフに拍手が起きたりしています。ほのぼのとした何気ない光景の中で、ふと見せられる入居者様の表情を、ご家族の皆様にもお伝えしていけたらと思っています。

もっともっと素敵な笑顔を見せて戴けるよう、楽しい企画をお届けしたいとスタッフ一同奮闘中です。ご期待ください。

特別養護老人ホーム 高喜苑 / 283-8253

アロマセラピーの効用

高喜苑デイではアロマセラピーを行っています。アロマセラピーは五感の一つである香りを感じることで、心身のバランスを整える効果と効能が期待できると言われています。バラの花の香りなど良い香りを嗅ぐと、人はリラックスできます。また柑橘系の甘酸っぱい香りは、気持ちをリフレッシュさせてくれます。アロマセラピーのそういった植物の持つ自然香を、オイルやキャンドルにして暮らしの中に取り入れることで生活が豊かになります。アロマオイルは自然の癒しを得られる天然成分のオイルで、250～300種類もあると言われています。植物という自然界の産物から得られるアロマオイルの香りを楽しみながら、心と体に与えてくれるアロマセラピー効果を感じてみませんか。

デイサービスセンター 高喜苑 / 284-8254

端午の節句

「端午の節句」は、中国の烈士を弔った故事が起源とされ、男子の気概を養う日として平安朝以来、宮廷で行われてきました。5月の端の午の日に行なわれたので端午と言っています。後に「五」と「午」が同音であることから、5月5日の日が厄祓いの日として定着するようになったそうです。男の子がいる家では、鯉のぼりを立てたり、初節句には武者人形や兜を贈る習慣があり、この時期に咲くショウブには邪鬼を払う霊力があると信じられていたことから「ショウブの節句」とも言われます。グループホームでは四季折々の行事や日々の暮らしの中で入居者の皆様と出来ることを一緒に行いながら穏やかに生活をしています。今月はNHKの見学も予定しています。

グループホーム武岡ハイランド / 283-7231

疲労回復におすすめ！

身体がだるう～いという時に食べていただきたい、疲労回復に効果的なメニューを紹介します。

〔鶏 肉〕・・・1日に鶏の胸肉 100 gを一週間取り続けると、疲労回復効果が見込めることが科学的に証明されています。疲れがたまっている時、これから忙しくなるぞという時には計画的に摂取するようにしましょう。

〔クエン酸〕・・・疲労物質といわれている乳酸を分解するのに効果的なクエン酸は、お酢や梅、オレンジ、レモンなどの柑橘類に多く含まれています。

〔豚 肉〕・・・豚肉に多く含まれているビタミンB群は疲労回復のほかストレスなどの精神的疲労の軽減にも効果があるそうです。

疲れた時に甘い物を食べたくなります。これは身体がエネルギー源となる糖質(ブドウ糖)を求めているのが原因ですが、体内にビタミンB1が不足していると、糖質が効率よく代謝されずに疲れや倦怠感といった症状が現れることになるので注意が必要です。

ホームヘルプステーション高喜苑 / 283-6875

< 5月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

9日	音楽療法	23日	音楽療法
12日	理容	24日	誕生会
13日	美容	26日	理容
22日	美容		

シルバーフラット武岡台

1日	あくまきづくり	22日	陶芸倶楽部
7日	音楽倶楽部	23日	買物送迎
	書道倶楽部	27日	誕生会
12日	買物送迎	29日	ハッピードリームサーカス鹿児島公演
15日	映画倶楽部		

グループホーム武岡ハイランド

5日	誕生会	20日	生け花
9日	音楽療法	22日	NHK見学
12日	臨床美術	23日	音楽療法
19日	NHK見学		

グループホーム武岡5丁目

18日	誕生会
21日	外食 (ふぁみり庵)
未定	音楽療法

武岡台デイサービスセンター

1～2日	鯉のぼり貼り絵
3～5日	菖蒲湯
11日	母の日 (ポストカード作り)
23～29日	七つ島物産館ドライブ

< 4月ボランティア >

高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 16名

～ありがとうございました～