



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

# 高喜苑便り

6月  
号  
June

第58号

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/>

## オンジョニクワセタカ

「トッキョキョカキョク」「テッペンカケタカ」「ホンゾンカケタカ」

今朝、施設近くの梢で聞き覚えのある鳴き声が聞こえてきました。残念ながら褐色の姿を見ることはかないませんでした。毎年この時期に渡って来るホトトギスは私達に初夏の訪れを告げてくれます。

主に鳥のさえずりを人の言葉に当てはめたものを“聞きなし”といいますが、ホトトギスの聞きなしは、鹿児島県人には「オンジョニクワセタカ」と聞こえるそうです。「おんじょ」はお年寄り・おじさんのことを意味する方言です。使い方は「けほいけいたっせえ きばいすぎてへっがでおた。おいも おんじょになったもんじゃ。」(貝採りに行って頑張り過ぎて腰が痛くなってきた。自分もおじさんになったものだ。)といった感じでしょうか。

ちなみに語尾に「んぼ」がついて「おんじょんぼ」となると老夫婦という意味になるようです。

## 味噌嘗めて 晩飲むしよちゆに毒はなし 煤<sup>すす</sup>けかかあに 酌をさせつつ

仕事を終えたおんじょどんが、一風呂浴びて満面の笑みでだれやめ(晩酌)を楽しんでいるようすが目に浮かぶようです。

6月の第3日曜日は「父の日」。日頃一生懸命に頑張っているお父さんに感謝する日といわれていますが、5月の「母の日」に比べてやや軽視されているなど感じるのは気のせいでしょうか。

## 夢の大サーカスに行ったよ！

5月29日、鹿児島本港特設会場にサーカスを観に行きました。鹿児島初上陸の『ハッピードリームサーカス』は、赤と青のシルクの舞台に幻想的な世界を創り出す「シルクファンタジー」や、車やバイクが鉄格子の中を大爆走、スリルとスピード溢れる「カースタントショー」、サーカスの華「空中ブランコ」など、ハラハラドキドキの90分でした。幕間に登場するピエロはサーカスには欠かせない存在です。滑稽なしぐさで会場に笑いと哀愁を誘い、入居者の皆様もついほろり。ドルフィンポートの食堂で、美味しい貝汁付きの新鮮なお魚料理に舌鼓。お隣の産直市場でお土産を買って帰りました。

ケアハウスでサーカスを観に行くのは今回で2回目ですが、「昔はサーカスが来てよく観に行っていたよね。」と天幕の中で繰り広げられる曲芸を懐かしむ声が聞かれました。

テントの中は少し蒸し暑いので、お出掛けになる時は水分補給をお忘れなく。

シルバーフラット武岡台 283-6870

---

## あたため睡眠で免疫力アップ！

この時期は、朝・夕の気温の変化によって体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高め、病気を寄せつけない強い体を目指しましょう。

免疫を上げるために重要なことは、「体を温めること」です。体があたたまると、血管がふくらみ、血液が流れやすくなり体内の細胞が活性化し、再生能力も高まり、免疫機能があがるといわれています。

免疫力を高める眠り方、“あたため睡眠”をご紹介します。体に負担のかかりにくい半身浴・足湯・手湯などが効果的です。睡眠前にはあたためた牛乳を飲むと、スムーズに眠りにつくことができます。無理のない範囲で習慣にして、あたたかくしておやすみください。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

## ご用心！屋根工事の契約

雨の多い季節になりました。消費者生活センターに相談があった事例です。

「近所で工事をしているのであいさつに来た」と訪ねてきた男性から、「お宅の屋根の鬼瓦が傾いているのが気になっていた。修理しないと隣の家に瓦が落ちて大変なことになる。今なら残っている漆くいを使って千円で直してあげる」と言われ、千円で直してもらえらるならと修理をお願いした。

作業終了後「瓦が浮いている。このままだと雨漏りするので屋根全体を工事したほうがいい」と言われ、雨漏りしたら大変だと慌ててしまい約20万円の工事の契約をした。冷静になって考えてみると契約を急ぎ過ぎたような気がする。

クーリング・オフをしたい。

(60歳代 男性)

### <コメント>

突然自宅を訪問し、「修理しないと大変なことになる」などと不安をあおり、その場で契約を結ばせる屋根工事に関する相談が後を絶ちません。「瓦が浮いている」などの説明が事実ではない場合もあります。決してその場では契約せず、相手の言うことが事実なのか、必要な工事なのかどうかを考える気持の余裕を持ちましょう。工事を依頼する時には複数の業者から見積もりを取ることも大切です。

※ 騙されているのではと心配になったり、何かお困り事があったらお気軽にご相談ください。

居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

## < 6月の行事予定 >

### 特別養護老人ホーム

6日	音楽療法	26日	美容
9日	理容	27日	音楽療法
10日	美容	29日	運動会・誕生会
23日	理容		

### シルバーフラット武岡台

6日	公開講座「食中毒予防対策」	19日	あん摩マッサージ[ボランティア]
9日	買物送迎	24日	誕生会
11日	音楽倶楽部 書道倶楽部	26日	陶芸倶楽部
12日	「初夏の金峰木花館」	27日	ストーンマッサージ[ボランティア] 買物送迎
13日	映画倶楽部		

### グループホーム武岡ハイランド

9日	臨床美術	20日	理髪 (B棟)
12日	誕生会 (B棟)	21日	家族交流会 (合同)
13日	音楽療法	27日	音楽療法
19日	生け花・理髪 (A棟)		

### グループホーム武岡五丁目

15日	父の日	※ 夏祭り作品作成 (燈籠ほか)
未定	音楽療法 (4回/月)	※ グリーンカーテンづくり

### 武岡台デイサービスセンター

9日	踊り [ボランティア]
10日	ハーモニカ [ボランティア]
15日	父の日
15～21日	お団子づくり
25～30日	ひまわり貼り絵

## < 5月ボランティア >

23日	武岡台校区民生委員会/環境整備/ケアハウス
25～31日	武岡台校区民生委員・やまびこ/行事支援/武岡台デイ
	※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様 18名

～ ありがとうございます ～