



高喜苑便り

9月
号
September

第60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/>

とんとんとんからりと・・・

残暑お見舞い申し上げます。武岡台地にも赤とんぼの群れが飛び交い、少しずつ秋の気配を感じる今日この頃ですが、まだまだ残暑厳しき折柄、皆様いかがお過ごしでしょうか。

県が策定した「鹿児島すこやか長寿プラン2012」では、「高齢者が住み慣れた地域や家庭で生きがいを持って、すこやかで安心して暮らせるよう、地域社会全体で支える仕組みづくりを総合的に推進したい」としています。

先日、田舎に帰り『水戸黄門』の鑑賞中、格さんが印籠を出して「この紋所が目に入らぬか！こちらにおわす方をどなたと心得る！恐れ多くも先の副将軍、水戸光圀公にあらせられるぞ！」助さんが「一同！ご老公の御前である！頭が高い！控えおろう！」ってところで、突然玄関先で大音量の演歌が流れてきました。移動販売の魚屋さんです。「ぶえんない～やはんどかあ～い」は某食品販売会社のCMですが、小さい頃はおばちゃんがリヤカーを曳いて売りに来られていました。今は拡声器・冷蔵設備付きの小型車両に変わったようです。

独居の母は阿久根から売りに来るこのおばちゃんの常連さんみたいで「まって（本当に）きゅ（今日）も めっか（暑い）なあ～」なんて出水弁であいさつを交わしながら、毎日夕餉のおかずぶえんを買い求めているようです。

また、朝に台所の窓が開いていないと、お向かいの方が訪問して声を掛けて頂いているとのことで、時々しか田舎に帰れない息子としては地域での見守りのシステムが機能しているなあと安どし、有難く感謝しているところです。

とんとんとんからりと隣組 格子を開ければ顔なじみ・・・

昭和15年、戦時体制の銃後を守るため5軒から10軒の世帯を1組とした隣保制度が創設されました。思想統制や住民同士の相互監視の役目も担っていたこの制度の成り立ちに少なからず問題はあつたものの、仕組みの一部は現在の町内会・自治会活動に引き継がれています。住み慣れた地域で安心して暮らせる社会にするために、それぞれの地域の状況に応じた、お互いに助け合い、共に生きるための地域ネットワークシステムづくりが急がれます。

セシルカットが大流行

皆様は「セシルカット」をご存知ですか？

「セシルカット」とは、フランスの作家フランソワーズ・サガンの小説を、アメリカとイギリスの合作により映画化された『悲しみよこんにちは（1958年公開）』に登場する、ジーン・セバーグ演ずる天真爛漫な娘セシールの、超ショートヘアスタイルのことです。

最近、若い人を中心に静かなブームになっているようですが、今施設でも、お一人の入居者のご家族の要望で始まったセシルカットが大流行です。

お顔がすっきりと見え、清潔感があり、お手入れもしやすいヘアスタイルなので好まれているのではと思います。

いくつになってもおしゃれ心を忘れずにいたいものですね。

秋から冬に向けて、施設ではどんなカットが流行るか今から楽しみです。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8253

名月に豊作を祈願

中国では陰暦の7月を初秋、8月を仲秋、9月を晩秋といい、それぞれの満月を観賞する風習がありました。中でも8月15日の満月を「中秋の名月」と呼び、1年中で一番美しく明るい月とされ、日本でも平安時代から、貴族の間で供え物をして月をめめながら詩歌を詠むようになりました。

また、この時期が、農作物の収穫期の直前にあたることから、豊作を願う収穫祭の意味合いが強まってきました。月に対する信仰も強く、満ちては欠け、欠けては満ちる月を生命の根源と考え、たくさんの農作物を供えて豊作を祈願したようです。

グループホームでも中庭で野菜を栽培しています。ご利用者様と一緒に収穫が出来ればと楽しみにしております。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231

残暑バテの対処法

まだまだ暑い日が続いていますが、この時期「なんだか だるい」「頭がすっきりしない」と感じていませんか？「夏バテ」ならぬ「残暑バテ」かもしれません。

残暑とは立秋から秋分の頃までの暑さのことですが、この時期は猛暑による疲れが残っていたり、昼間と夜間の温度差に身体がついていけなかったり、睡眠不足が解消されなかったりして身体に疲労が蓄積され「残暑バテ」の要因になっているようです。

「残暑バテ」の対処法として次の方法が効果的です。上手に取り入れて「残暑バテ」を解消しましょう。

- ① **睡眠（静養）** ⇒ いつもより少し早く就寝したり、昼寝を効果的に取り入れて身体の自然治癒力を高めましょう。
- ② **栄養** ⇒ 鰻や豚肉、ニンニク、枝豆、蕎麦、玄米などビタミンB1を多く含む食品を摂りましょう。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなったり、身体のむくみや、イライラの原因になります。
- ③ **軽い運動** ⇒ 睡眠をしっかり取って、栄養を蓄えたら、身体に負担のかからない程度の散歩など軽く身体を動かしてみることも効果的です。

訪問入浴センター高喜苑 283-4731

甘酒は飲む点滴

甘酒と言えば冬に飲むものと思われがちですが、かつては夏に、「甘い・甘い・あ～ま～ざ～け～」と売り歩く行商も多く、俳句でも夏の季語となっています。夏に飲む場合は夏バテを防ぐ意味合いもあり、栄養豊富な甘酒は体力回復に効果的ないわば「夏の栄養ドリンク」として、江戸時代には夏の風物詩だったそうです。

甘酒の成分は、点滴の成分と一緒にバテた身体を目覚めさせてくれます。風邪っぽいなどと思ったときは、あつあつの甘酒が効果的。生姜を入れたスタンダードな甘酒も効きますが、甘酒と牛乳を1：1の割合で混ぜたクリーミーな甘酒も美味しいですよ。ぜひお試しください。

ホームヘルプステーション高喜苑 283-6875

< 9月の行事予定 >

特別養護老人ホーム

- | | | | |
|-----|---------|-----|------|
| 1日 | 理容 | 22日 | 理容 |
| 5日 | 音楽療法 | 25日 | 美容 |
| 9日 | 美容 | 26日 | 音楽療法 |
| 21日 | 敬老会・誕生会 | | |

シルバーフラット武岡台

- | | | | |
|-----|-------|-----|------------------|
| 3日 | 音楽倶楽部 | 18日 | 施設外活動
(江口蓬莱館) |
| 11日 | 映画鑑賞会 | 26日 | 敬老会・誕生会 |
| 12日 | 買物送迎 | 29日 | 買物送迎 |
| 17日 | 音楽倶楽部 | | |

武岡台デイサービス

- | | |
|--------|------------|
| 5・6日 | ウサギの置物づくり |
| 6～12日 | そうめん流し |
| 15日 | 敬老の日行事 |
| 29・30日 | フォトフレームづくり |

グループホーム武岡ハイランド

- | | |
|--------|------------|
| 8日 | 臨床美術 |
| 11日 | そうめん流し A 棟 |
| 12・26日 | 音楽療法 |
| | 未定；生花 |

< 8月ボランティア >

- 7日 鹿児島歌謡クラブ / 武岡台デイ
23日 武岡ハイランド幼稚園 / 歌他 / 武岡台デイ
※高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 29名

～ ありがとうございました ～