



がんばれ鹿児島！

施設周りの桜木の落葉が始まり、燃えるように紅く咲き誇っていた彼岸花も色褪せてきました。武岡台地に爽やかな秋風が吹き始め、いよいよこれからが秋本番といったところでしょうか。

秋はスポーツの好期ですが、東京五輪の開催が予定されている2020年（平成32年）に本県では48年ぶりに国民体育大会が開かれることになりました。

前回、昭和47年に開催された「第27回国民体育大会」は南国らしく「太陽国体」と名づけられ、夏季に皇太子ご夫妻・秋に天皇・皇后両陛下をお迎えして華々しく開催されました。

秋季大会の開幕を南日本新聞は「太陽を象徴する火は今、ともった。太陽光線から採火、史上空前の規模で県民の手から手にリレーされた炬（きょ）火は北林選手が全国から訪れた1万7千人の若人の前でメイン競技場の炬火台に点火した。湧き上がる賛歌とファンファーレ、桜島はひととき美しく浮かんでいた。」（10月23日付）と伝えています。

鴨池陸上競技場をメイン会場に県内各地で開催された大会で、わが母校は国技柔道の試合会場になっており、会場の騒然とした中にも華やかな雰囲気と校内や沿道に植えられた真っ赤な花（サルビア？）が強く印象に残っています。

この年は、米軍の統治下にあった沖縄が祖国復帰を果たし、佐藤栄作内閣が総辞職。「日本列島改造論」を発表した田中角栄が史上最年少で総理大臣に就任。

地価が急騰してインフレ傾向に拍車がかかり、さらに翌年の第一次オイルショックで便乗値上げが相次ぎ、トイレトペーパー・洗剤・砂糖などの買占め騒動が起きたりと大変な騒ぎになった時代でした。

今年の国体は「長崎がんばらんば国体」が10月12日から始まります。本県の最近の成績は前々回が31位、前回は36位。鹿児島国体の開催まで後6年、天皇杯・皇后杯獲得を目指して「がんばれ鹿児島！」

新鮮なお魚に舌鼓

9月18日（木）施設の課外活動で東市来町の「江口蓬莱館」にお魚を食べに行きました。

「江口蓬莱館」では旬で新鮮な鮮魚ほか、野菜、果物など地元で採れた農産物や地域の特産品を販売しており、かかえきれないほどのお土産を買い込んだ後、いよいよお目当てのレストランでの昼食です。

江口漁港に今朝水揚げされたばかりの新鮮取れたての活きのいいお魚をお刺身やお寿司、煮付けにして美味しくいただきました。

ケアハウスでは江口浜ドライブは春と秋の恒例行事になっており、毎回皆様楽しみにしていらっしゃいます。

来月は、いっぱい咲くコスモス畑の真ん中で爽やかな秋風に吹かれながらのんびりのどかにお弁当でも食べたいなぁと考えています。乞うご期待。

シルバーフラット武岡台 283-6870

冬が来る前に運動を ～秋は代謝が高まります！

暑さが少しずつ緩み過ごしやすい季節となりました。今が旬の味覚がたくさんあり、つい食べ過ぎてしまうことがあるかもしれません。

9月～11月は運動によって代謝を高めるのに最適な時期です。軽いストレッチ（肩や腰まわりの大きな筋肉を伸ばす柔軟体操）をしたり、大股・速足で歩いてみましょう。運動する時間がなかなかとれないという方は、10分×2回などと小分けに運動する、きびきび動く、階段を使うなど、日常生活の中で運動量を増やすように心がけましょう。

体を動かして基礎代謝を高め、冬太りを防ぎましょう！

訪問看護ステーション 281-9292

そうめん流しに行ってきました。

秋の彼岸も過ぎ、朝夕が涼しくなっていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

武岡台デイサービスでは、9月9日（火）～12日（金）までの間、日置市の花水木へ、そうめん流しに行ってきました。

いつもと違う場所で、外の空気を味わいながら、職員やボランティアの方々と一緒にテーブルを囲み、周りの風景を見ながらの食事は、ご利用者にとって格別なものだったようで、いつも食がすすまないご利用者が美味しそうに食事される姿を見て、職員も嬉くなりました。

来月以降も色々なイベントを計画しておりますので、楽しみにしててください。

武岡台デイサービスセンター 283-6880

モデルルームが完成しました

地域福祉センターが武岡台高校近くに建設中の、サービス付き高齢者向け住宅『済生会なでこの杜』のモデルルームが完成しました。

本年11月1日（土）の開設を予定しているこの施設は、ご自宅でおひとりで生活するのに見守りや、介護が必要な方々に入居いただける住まいです。安心・安全・快適な生活を支援するために食事の提供や安否確認、生活相談サービスを行うほか、施設内に訪問介護（ヘルパー）や訪問看護ステーション、居宅介護支援センターを併設しており、介護保険を利用してヘルパーや訪問看護サービスを受けられます。現在入居者を募集中です。

（モデルルームの見学を希望される場合は事前にご連絡ください。）

お申込み・お問合せは… 283-6870
（開設準備室 / 向井・大迫・松崎）

< 10月の行事予定 >

特別養護老人ホーム

3日	音楽療法	23日	美容
6日	理容	24日	誕生会
14日	美容	27日	理容
17日	音楽療法		

シルバーフラット武岡台

1日	音楽倶楽部	20日	誕生会
9日	映画鑑賞会	23日	あん摩マッサージボランティア
15日	音楽倶楽部	27日	買物送迎
17日	買物送迎	30日	施設外活動(こすもす見学)

武岡台デイサービス

13日	剣武会ボランティア	未定	おやじバンドボランティア
14～16日	武デイ運動会	下旬	コスモス貼り絵づくり

グループホーム武岡ハイランド

2日	防災訓練	13日	臨床美術
3日	誕生会	23日	誕生会
9日	誕生会	24日	音楽療法
10日	音楽療法	未定	生花
11日	そうめん流し A棟		

< 9月ボランティア >

24日 ゆくさ / 歌・演奏 / ケアハウス

※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～