



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 第67号
 電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

どんこびっ？

施設前の土手にはこの季節を彩る紫陽花が鮮やかなブルーやピンクの花を咲かせています。紫陽花に似合うものとしてかたつむりや雨蛙をイメージされる方も多いかと思えます。

私が就職した頃の頃、1本の外線電話が入り恐る恐る「もしもし〇〇ですが」と受話器を取ると、「おいじゃ」「はあ?」「わや、およ知らんとか」「どちら様でしょうか?」「こん、どんこびっが、くせらし(生意気な?)事っ言うな。も良か早よ代われ」電話の相手は職場の大先輩でした。『どんこびっ』は『カエル』のこと。決してカエルがほがが無い(能が無い・頼りない)訳ではなく、単に先輩の口癖らしいのです。この先輩は東京など県外への電話でも開口一番「おいじゃ」。業界では超有名人で、いわゆる『ぼっけもん(木強い者)』の風格がありました。

おどま薩州薩摩のぶにせ(不二歳?) 色は黒くて横ばいのこじっくい

今じゃこげんして唐芋どん食うちよっどん やがて天下を股ばいにひっぱすん
 そんときゃわいどんもおいげえこんか

鹿児島県民なら一度は聞いたことがある(はず?)の「薩摩兵児謡」という謡です。(某焼酎会社のCMとは少し異なっているような気もしますが…)この謡のイメージにぴったりの先輩は伊佐の出身で、私と郷里が近いこともあって、大海を知らない井の中のどんこびっを随分可愛がってくださいました。今も週に1度は天文館の行きつけの居酒屋さんに出没しておられるとか…。

三重県伊勢市の二見興玉神社の祭神は、天孫降臨の際に高天原と豊葦原中津国の間の道案内を務めたとされる猿田彦大神。神使はカエルとされており、境内には多くのカエルの石像が並んでいます。授与品は「無事かえる」「貸した物がかえる」「お金がかえる」とダジャレのオンパレードですが、二見浦はかつて伊勢神宮に参拝する人達が身を清めた場所でもあり、パワースポットとしても人気があるようです。もともと無いお金がかえるかどうかは定かではありませんが伊勢神宮に参拝の折りは是非お立ち寄りください。

美味しいお魚食べてきました！

5月21日、日置市の「江口蓬莱館」に美味しいお魚を食べに行ってきました。

最近松元町に出来た「お茶の里」で休憩の後、緩やかに続く新緑のお茶畑や山間を抜け海岸線をドライブしながら目的地の江口浜に無事到着。

漁協直営のレストランだけあって鮮度は抜群。今朝江口浜に水揚げされたばかりの新鮮な食材で調理された刺身や煮魚、お寿司に舌鼓を打ちながら「やっぱり美味しいねえ〜。こんな新鮮なお魚はなかなか食べられないからねえ」と運転手兼添乗員の職員の顔をみながらやり。

レストランは物産館に併設しており、海産物をはじめ地元で生産された農産物や加工品、特産品を販売。買い物も楽しめることもあって、この企画は施設の外出行事の中で最も評判が良く、昨年から春・秋の年2回の恒例行事となっています。

シルバーフラット武岡台

骨粗鬆症を予防して、いきいきと生活しましょう！

骨粗鬆症を予防して、いきいきと生活しましょう！

武岡台デイサービスセンターの利用者様の中にも骨粗鬆症を患い、薬を飲んでいる方がいらっしゃいます。骨粗鬆症は、骨が脆くなり骨折しやすくなる状態をいい、腰椎や大腿骨の骨折によって腰痛や寝たきりの原因になる可能性があります。一般的に、食事と運動による予防が大事であると言われていますが、食事では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質を含む食品（お魚、牛乳、椎茸、お米等）の摂取が重要です。高齢になると小食になったりして、バランスの良い食事の摂取が難しくなってきます。日々、デイサービスで利用者様と過ごしていると、美味しくお食事される方々には、お元気な方が多いように感じています。無理やり食べるのではなく、適度な運動を行うなど日中を出来る範囲で活動的に過ごす事により、美味しく食事をされることをお勧めしたいと思います。

デイサービスでは、高齢者様に合わせたマシントレーニングに取り組んでいます。そんなに激しいトレーニングではなく、それぞれの体調や状態に合わせて、ゆっくりと丁寧に行い、日常動作の自立度を高めるように取り組んでいます。これからもご利用者様が、元気よく明るく、より活動的に過ごせるようにお手伝いさせていただきたいと考えております。

武岡台デイサービスセンター

体調管理は大丈夫ですか？

6月に入りいよいよ梅雨本番ですね。今年は春から暑かったり、寒かったりで夏を迎える前に体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。梅雨の季節は高温多湿となり、益々健康に影響が及ぶ危険性があります。まずは食中毒予防です。カビの発生しやすい時期ですから、食物の保管は冷蔵庫で行いましょう。そして手洗いの実施が基本です。そこから脱水予防にも努めましょう。「まだ夏じゃないから」なんて油断は大敵です。脱水・熱中症の予防は季節関係なく必要です。快適に過ごせるようエアコンや除湿器を効果的に使いましょう。こまめな水分補給も忘れずに！ですよ。

なでしこ訪問看護ステーション

お知らせ

介護保険料の利用者負担が一部変わります！

今年の8月から、一定以上の所得がある方の利用者負担割合が今までの一律1割から2割になります。2割になるのは、65歳以上で所得金額が160万円（単身で年金収入のみの場合は280万円）以上の方が対象です。

※65歳以上の世帯に現役並み所得相当の方がいる場合は、世帯の負担額の上限が44,400円になります。

7月中に介護保険の介護認定を受けている方全員に鹿児島市から「介護保険負担割合証」が交付されます。割合証が交付されたら、担当ケアマネージャーが確認に伺わせて戴きますので、お手元に届いたら大切に保管をしておいてください。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】

指定居宅介護支援センター高喜苑

電話 /283-4737

< 6月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

- | | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 1日 | 理容 | 22日 | 理容 |
| 5日 | 音楽療法 | 25日 | 美容 |
| 9日 | 美容 | 28日 | 運動会 |
| 19日 | 音楽療法 | | |

シルバーフラット武岡台

- | | | | |
|-----|--------|-----|------------------|
| 3日 | 喫茶(抹茶) | 18日 | 課外活動(紫陽花ロードドライブ) |
| 8日 | 買物送迎 | 24日 | 音楽倶楽部 |
| 10日 | 音楽倶楽部 | 26日 | 買物送迎 |
| 17日 | 喫茶(抹茶) | | |

武岡台デイサービスセンター

- 3～6日 レモンのお風呂
8～12日 折り紙～紫陽花作り
20日 マリンポートドライブ(客船見学)
28～30日 カレンダー作成

グループホーム武岡ハイランド

- | | | | |
|-----|-------------|-----|------|
| 5日 | 音楽療法 | 19日 | 音楽療法 |
| 8日 | 臨床美術(なでしこ棟) | 26日 | 音楽療法 |
| 12日 | 音楽療法 | 未定 | 生花 |
| 15日 | 臨床美術(しらゆり棟) | | |

< 5月ボランティア >

13日 / ブリランテ / ハーモニカ演奏 / 武岡台デイ

22日 / 喜楽会 / 和楽器演奏 / ケアハウス

ボランティア登録者 34名

ありがとうございました。