



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76号
電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

8月といえば…

ふと「8月といえば何かな」と考えてみた。夏休みにお盆、終戦記念日と思いつきはするがうまくまとまらない。

日本大百科全書によると「1年12カ月の8番目の月。節は初秋であるが、月のなかばまでは一年中でもっとも暑さの厳しい時期で、秋の涼気が待たれる月である。」とある。

昨今はエアコンの普及で室内の温度調整は容易になってきているが、地球温暖化により外気温は30℃を超えることも珍しくない状況にある。まさに「一年中でもっとも暑さの厳しい時期」を実感しているわけだ。室内と室外での温度差に体がついていけず悲鳴をあげている。自身の体力の衰えにため息が出てしまう。

夏の暑さを恨めしく思い、嘆いてばかりはられない。よく食べ、よく寝て暑さに負けない体力を維持しつつ、夏を楽しまなければと考えを切り替えてみよう。

夏休みの子供の元気な声、夏祭り、花火大会に海水浴など夏ならではの楽しみもたくさんある。子供の頃や若い頃のようにこれらの行事を思い切り参加して楽しむことはできないが、団扇や扇子、風鈴や打ち水などで風情を楽しんでみようと思う。お盆に合わせて墓参りにも行ってみたい。普段はなかなか足を運ぶこともできないが、ご先祖様を偲んで心穏やかに過ごしていきたい。

盛り上がった運動会

「わぁ!! やった! 取れた~!!」ホールから賑やかな歓声があふれます。6月26日、高喜苑では大運動会を開催しました。

ハチマキや紅白帽子をばっちりかぶった利用者様は、学生時代に戻ったかのような凛々しい表情になられます。代表の方が、選手宣誓をさわやかにを行い高喜苑運動会スタートです。

パン食い競争、ボーリング、あめ食い競争、玉入れ… 皆さん、気持ちがかもっていたのでしょうか、普段の生活の中では見たこともない様なスピードでパンまで突撃! (もちろん転倒のないよう職員が補助に入りました) そしてパンを掴んでゴール!! ご家族も一緒に参加いただき、皆さま笑顔いっぱい表情も輝いてみえました。

たくさんの笑顔と歓声にあふれた運動会でした。高喜苑ではこれからも夏祭り・敬老会など季節の行事を楽しんでいただきたいと思います。

特別養護老人ホーム 高喜苑

元気はつらつなでしこの杜を目指して

なでしこの杜では、月曜日から土曜日の10時半からラジオ体操を行っています。入居者様の生活に、気軽に運動を取り入れていただける機会をご提供できたらと考えて始めました。車いすや歩行器をご利用の方には安全のために椅子に座って体操をしていただくなど、毎朝十数名の方々に笑顔いっぱい参加いただき入居者間の交流の場にもなっています。

ラジオ体操は、昭和3年に天皇陛下御即位を記念して始まり、80年以上の歴史がありますが、全国各地で健康づくり活動の一環として盛んに行われているようです。

体操には、体の柔軟・血液やリンパの循環促進・新陳代謝促進・免疫力アップ・内臓や脳の機能アップ・アンチエイジング(老化抑制)等の効果があるそうです。

体操は継続が大切。新たな体操を覚えるのではなく、子供の頃から親しんできたラジオ体操を継続しながら「元気はつらつなでしこの杜」を目指します。

なでしこの杜

タクティールケアを体験していただきました

5月15日に谷山地区、6月26日に吉田地区で開催された地域ケア交流会に参加し、一般の方々や福祉関係者など多くの方々にタクティールケアを体験していただきました。

タクティールケアは、手を使って10分間程度、相手の背中や手足をやわらかく包み込むように触れることによって皮膚と皮膚とを通じて行われるコミュニケーションに重点を置いた認知症緩和ケアの手法です。

体験者のほとんどがまったく知らない方や、聞いたことはあっても見たことや受けたことのない方々でしたが、「気持ちが良いくて眠くなる」「なんだか安心する」「身体全体が包みこまれるような感じがする」等、ケアの効果を実感していただけたようでした。

10月16日、福祉センターにてタクティールケアを体験していただけますので、皆さん気軽にご参加下さい。

デイサービスセンター高喜苑

夏祭りへ行きました

夏といえば夏祭り！グループホーム武岡5丁目では7月23日、武岡団地の夏祭りに行ってきました。

特設のステージ上では、エレキバンドの演奏や地域の子供たちが歌ったり踊ったりとイベントが盛りだくさん！リズムに合わせて自然と体が動く利用者様も…。今年は職員の家族も参加して、福祉センターが出した灯籠を眺めながら楽しいひと時を過ごしました。

夕方からぼつりぼつりと降り出した雨も上がり、打ち上げ花火を施設のベランダからも見ることもできました。

季節の行事は、利用者様が生活していくうえでは欠かせない栄養ドリンクのようなもの。

これからもたくさん笑顔が見られるよう、地域の季節行事に積極的に参加しようと思います。

グループホーム武岡五丁目

< 8月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

1日	理容	19日	音楽療法
9日	美容	22日	理容
12日	音楽療法	25日	美容

シルバーフラット武岡台

3日	喫茶(抹茶)	19日	買い物送迎
8日	買い物送迎	22日	出前スーパー
10日	音楽倶楽部	24日	音楽倶楽部
16日	誕生会	26日	課外活動(そうめん流し)
17日	喫茶(抹茶)	31日	喫茶(抹茶)

グループホーム武岡5丁目

11日	誕生会
19日	外食

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・理髪
8日	臨床美術	22日	外食
9日	誕生会	25日	誕生会
12日	音楽療法	26日	音楽療法・理髪
15日	臨床美術	29日	外食

武岡台デイサービスセンター

2日	書道ボランティア	16・17・18日	かき氷作り
3・4日	壁飾り作り	21・22日	風鈴作り
8日	武岡幼稚園来苑	25日	フラダンス
12・13日	夏祭り	28・29日	カレンダー作り

< 6月ボランティア >

25日	千香会/ケアハウス/舞踊・演奏
28日	武岡小学校交流会/ケアハウス

< 7月ボランティア >

20日	武岡台高校茶道部・吹奏楽部/ケアハウス
30日	上野様/ギター演奏/特養
毎週2回	大磯一枝様/整備環境/GH5丁目

※高齢者いきいきポイント登録者の皆様/36名
ありがとうございました。