



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(代表) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

トリはトリでも…

余寒なお厳しく春が待ち遠しい季節。凜とした寒さの中で施設中庭のせんだんの実をヒヨドリが啄む姿が見受けられます。自然豊かな武岡台では、ムクドリ・シジュウカラ・メジロ・ホオジロ・ウグイス・ツグミ・キジバトなどたくさん野鳥をみることができます。

トリはトリでもこちらは綱取りの話し…

今年の初場所で初優勝を果たした稀勢の里が第72代横綱昇進を決めました。日本出身力士としては3代目若乃花以来19年ぶり。

半ば慣習化している横綱昇進伝達式の口上での「四字熟語」。貴乃花が「不惜身命（自分の身を顧みず物事にあたる事）」、若乃花「堅忍不拔（意志が固くじっと耐え忍んで動じない事）」、白鵬「精神一到（精神を集中して事にあたればどんなことでも成し遂げられる）」、日馬富士「全身全霊（身も心もすべて）」、鶴竜「一生懸命（真剣に物事に打ち込むこと）」など。

「謹んでお受け致します。横綱の名に恥じぬよう精進致します。」15歳で入門以来愚直に相撲道を歩み続け、30歳6ヶ月でてっぺんまで登りつめた新横綱に特別な言葉はいらない。横綱が中学の卒業文集に書き綴った言葉は、「天才は生まれつきです。もうなれません。努力で天才に勝ちます。」新横綱の活躍を期待したい。

健康を祈願

まだまだ寒い日が続き、春の陽気が待ち遠しい今日この頃です。

グループホーム武岡ハイランドは、済生会なでしこの杜の3階にあり、ベランダからは桜島が一望できます。新年の幕開けは、桜島の裾から昇る初日の出を入居者様と一緒に拝みながら迎えました。

1月7日は1年の無病息災を願うために七草粥を用意し、中旬には荒田八幡宮に初詣に出掛けました。お参りの後、皆様は何をお願いされたのか伺うと「家族の健康よ!!」との返事が返ってきて、心温まる一時でした。

2月には節分、3月にはひな祭りと今後も季節を感じられる催しを企画して、入居者様と季節の移り変わりを楽しんでいきたいと思えます。

グループホーム武岡ハイランド

風邪かな?と思ったら

風邪をひいたかも …

そんな時に効果的な昔から伝わる民間療法を紹介します。

1. 喉の痛みに

焼き梅干し:のどが痛く、寒気がする時などは梅干しを2～3個弱火で焦げないようによく焼いて、熱いお茶を注いで飲むと汗が出て熱を下げます。

大根の咳止め:根を乱切りにして密封容器に入れ、上にハチミツをかけます。2～3日置くと汁が出ます。その汁を飲むと咳止めに効果があります。

2. 鼻づまりに

鼻づまりを解消する「迎香」というツボを押す方法があります。指圧をするとスッキリとして鼻の通りがよくなります。

方法:迎香の場所を見つけます。迎香のツボは小鼻のすぐわきの少しへこんだ所にあります。指先を押し付けて回転させるようにマッサージします。鼻がスッキリするまで、しばらく続けましょう。

ホームヘルプステーション高喜苑

高喜苑神社に願いを！

平成 29 年が明けました。

お正月三が日は、神社やお寺に参拝し、一年の幸せを祈願します。

特別養護老人ホーム高喜苑では、「高喜苑神社」を設置し、利用者様と一緒に参りをしました。

少しでもお正月の雰囲気味わっていただくために、本格的に赤い鳥居、鈴、賽銭箱を準備。お賽銭をあげ、それぞれの思いで祈願していただきました。

面会に来られたご家族様も「こんな立派な神社があり、とても良いですね」と驚きを隠せない様子でした。

皆さまの一年が、良い年でありますように …。

今年も健康に気をつけて利用者様と楽しく過ごしていきたいと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑

春の訪れは梅の花とともに …

ここ最近、道路脇にある梅の花が少しずつ白い蕾を膨らませています。だんだんと春の足音が聞こえてくるようです。

梅の花と言えば、今月 25 日は太宰府天満宮で梅花祭という祭典が開かれますが、皆さんご存知ですか？

この祭りは、太宰府天満宮に祀られている菅原道真公の神霊を、生前に好んだとされる梅の花で、慰めるという祭典です。境内では、毎年 2 月上旬から 3 月上旬にかけて、約 6,000 本の梅が見ごろを迎えるそうです。

たまには梅の花を鑑賞するために、太宰府天満宮へ足を運ぶのもいいかもしれません。

厳しい寒さが続いていますますが、寒い時期もあとわずかです。ここを乗り切って、暖かい春を迎えたいものですね。

デイサービスセンター高喜苑

< 2月の行事予定 >

シルバーフラット武岡台

- | | | | |
|----|-----------------|-----|------------------|
| 1日 | 喫茶（抹茶） | 15日 | 喫茶（抹茶） |
| 3日 | 誕生会・節分 | 16日 | あん摩マッサージボランティア |
| 4日 | 美術倶楽部 | 18日 | 美術倶楽部 |
| 5日 | ストーンマッサージボランティア | 20日 | 出前スーパー（タイヨー） |
| 6日 | 買い物送迎 | 22日 | 音楽倶楽部 |
| 8日 | 音楽倶楽部 | 23日 | ふぁみり庵・はいから亭に行こう！ |
| 9日 | 映画倶楽部 | 24日 | 買い物送迎 |

グループホーム武岡ハイランド

- 3日・10日・17日・24日 音楽療法
13日・20日 臨床美術
25日 家族交流会

グループホーム武岡5丁目

- 5日 節分行事（恵方巻き）

< 1月ボランティア >

- 23日 千香会／唄・舞踊／ケアハウス
毎週月曜・金曜 大磯様／清掃／グループホーム武岡5丁目

高齢者いきいきポイント登録者の皆様／45名

ありがとうございました。