



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/>

十六夜はわづかに闇の初め哉 松尾芭蕉

訳：昨夜は満月の十五夜であったが、今宵は十六夜。わずかながら暗闇に向かって月は欠け始めるのである。その始まりが今夜だ。

9月になり、少しは暑さも和らいできましたね。皆様9月と言えば何を思い浮かべるでしょうか。

やはり一般的に知られている「十五夜」を思い浮かべるでしょうか…

今回は「十五夜」ではなく「十六夜」という月についてお話ししたいと思います。

昔の人は月に色々な名前をつけました。

「十六夜（いざよい）」という月の呼び名を聞いたことがあるかもしれません。

十六夜とは十五夜の次の日の事を指します。

十五夜は最も満月に近い状態になる日の夜の事、またはその月のことを言いますが、十六夜はその次の日…満月から少し欠けた月の夜の事を言います。

何故、十六夜と書いて「いざよい」と読むのか

これは昔の言葉で『いざよう』（今の言葉ではためらう、躊躇するという意味）という言葉が変化したものだそうです。

実は十五夜の満月と比べると十六夜は月の出がやや遅くなるのです。

昔の人はそれを見て「月が出るのをためらっている」として十六夜を「いざよい」と呼んだのです。

現代の様に電気の無い時代は、月明かりを頼りに月を眺めながら夜道を歩いていたのでしょう。月の見え方や現れ方で様々な呼び方をし、昔の人もその時その時を楽しんでいたようです。

9月

行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| ※GHハイランド ※GH5丁目 ※武デイ | → グループホーム武岡ハイランド → グループホーム武岡5丁目 → 武岡台デイサービスセンター | ☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで 行っています！ |  | | | 1 武デイ：風船バレー 武デイ：布ブローチ |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 武デイ：布ブローチ | 特養：理容 武デイ：缶蹴り 武デイ：数当てゲーム | ケアハウス：買い物外出 武デイ：お手玉リレー 武デイ：春雨スープ | ケアハウス：音楽倶楽部 武デイ：フーフーリレー 武デイ：春雨スープ | なでしこの杜：カラオケ 武デイ：お手玉蹴飛ばし 武デイ：生花アレンジ | 特養：音楽療法 GHハイランド：音楽倶楽部 ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：風船バレー 武デイ：生花アレンジ | ケアハウス：美術倶楽部 武デイ：キックパッカー 武デイ：どら焼き |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 武デイ：どら焼き | GHハイランド：臨床美術 武デイ：ボール落としゲーム 武デイ：秋の花カード | なでしこの杜：音楽喫茶 ケアハウス：映画倶楽部 特養：美容 武デイ：缶蹴り 武デイ：秋の花カード | ケアハウス：抹茶倶楽部 武デイ：風船押し出しゲーム 武デイ：音楽 | 武デイ：フーフーリレー 武デイ：ミネストローネ | GH5丁目：音楽倶楽部 GHハイランド：音楽倶楽部 ケアハウス：おひとり幼稚園慰問 武デイ：お手玉蹴飛ばし 武デイ：ミネストローネ | 武デイ：回収ゲーム 武デイ：数当てゲーム |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| GH5丁目：敬老会 武デイ：エコフルーツたわし | GHハイランド：臨床美術 特養：敬老会 武デイ：キックパッカー 武デイ：エコフルーツたわし | 特養：理容 武デイ：ボール落としゲーム 武デイ：音楽 | ケアハウス：音楽倶楽部 ケアハウス：あん摩マッサージ 武デイ：缶蹴り 武デイ：チャプチェ | なでしこの杜：敬老会・誕生会 ケアハウス：かごしま水族館見学 武デイ：お手玉リレー 武デイ：チャプチェ | GH5丁目：音楽倶楽部 GHハイランド：音楽倶楽部 ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：回収ゲーム 武デイ：カルタ | ケアハウス：美術倶楽部 武デイ：運搬ゲーム 武デイ：カルタ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| GHハイランド：敬老会 武デイ：風船バレー | 武デイ：運搬ゲーム 武デイ：お月見団子 | なでしこの杜：音楽喫茶 武デイ：キックパッカー 武デイ：お月見団子 | ケアハウス：抹茶倶楽部 武デイ：ボール落としゲーム 武デイ：ストラップ | 特養：美容 武デイ：回収ゲーム 武デイ：ストラップ | GH5丁目：音楽倶楽部 特養：音楽療法 ケアハウス：買い物外出 武デイ：フーフーリレー 武デイ：カレンダー | 武デイ：風船押し出しゲーム 武デイ：カレンダー |
| 30 | | | | | | |
| 武デイ：カレンダー | | | | | | |

高齢化で増える心不全！

訪問看護が支えます。気兼ねない在宅生活

今、高齢者の増加に伴い心不全の方が増えています。

心不全の代表的な自覚症状としては、動機・息切れ・呼吸困難・むくみなどがあります。

最初は階段を上がるようなときに動機息切れがしたり、夜間床に就いた時咳が出たり息苦しくて寝れなかったり、足がむくんだりすることがあります。しかし、高齢者は症状がはっきりと現れなかったり、これらの症状があっても「年のせい」と見過ごしてしまいがちです。

心不全は進行性の病気で、お薬を正しく飲んでいただくことや、バランスの良い食事・減塩、体重管理がとても大切になります。

訪問看護は心不全を抱えながら生活されている方へのご支援もいたします。ご利用者様のかかりつけ医の指示を受け、ご病状に合わせた運動療法を行ったり、心負担を伴う入浴の介助や服薬・食事・水分管理・減塩等、ご利用者様が現実的に行える…その方にあった療養生活の改善に向けご支援していきます。

ご病気を抱えながらもお一人お一人が安心して生活し、その質の向上に繋げることが出来るよう、医師・看護師、そして介護支援や薬局等多職種が、お一人お一人のご利用者様をチームで支援してまいります。

なでしこ訪問看護ステーション

少しずつ秋の気配が近づいてまいりました。

9月になり、まだまだ暑い日が続き、日中は汗ばむ気候ですが、時折涼しい風が吹き、季節の移り変わりを感じます。

9月17日は敬老の日。なでしこの杜でも、9月20日に敬老会を予定しております。

さて、「敬老の日」ということで、ここ鹿児島県の「ご長寿」のお話を1つ。

平成29年9月現在で、鹿児島県内の100歳以上の高齢者の数は、1,493人だそうです。

その方々に行った「長寿の秘訣」というアンケート内容をご紹介します。

1. 物事を前向きに考える・笑顔・生きがいをもつ
2. 規則正しい生活・よく寝る・自分で出来ることは自分でする
3. 好き嫌いが無い・よく食べる・歯が丈夫

といった内容でした。普段、高齢者の方々と関わらせていただいている私どもとしては合点がいく内容だと感じましたが、皆様も今後、この「長寿の秘訣」を参考にされてみてはいかがでしょうか。

済生会 なでしこの杜