



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/>

## お月見

秋といえば、月が綺麗に見える季節。中でも「十五夜」は特に月が美しく見えます。

2021年の十五夜は9月21日（火）です。十五夜の日には月見を楽しめるのがベストですが、十五夜は雨の日が多いといわれており、天候によってはかなわないことがあるかもしれません。そんなときは、十三夜や十日夜にお月見をしませんか？

「十三夜（じゅうさんや）」とは…？

旧暦の9月13日から14日の夜を十三夜といいます。大豆や枝豆、栗を供えることから「豆名月」、「栗名月」と呼ぶこともあり、十五夜と同じように月が美しく、さらに晴れの日が多いそうです。

「十日夜（とおかんや、とおかや）」とは…？

旧暦10月10日の夜を指します。東日本を中心に収穫祭がおこなわれ、地の神さまに感謝の気持ちを表します。「田の神さまが山に帰る日」ともいわれ、この日までに稲刈りを終わらせることが多いそうです。

2021年の十五夜は9月21日（火）、十三夜は10月18日（月）、十日夜は11月14日（日）です。十五夜、十三夜、十日夜の3回ともお月見をすると縁起がいいそうです。秋の夜長にお月見をしてみるのも素敵かもしれませんね。

# 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   |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|
|                      |   |   |  | 1  | 2   | 3   |
|                      |   |   | 武デイ：ミニ射的<br>武デイ：ストラップ<br>☆笑味ちゃん号移動販売                             | 武デイ：ボーリング<br>武デイ：巾着 1 回目<br>ケアハウス：花火<br>杜：カラオケ喫茶<br>☆豆腐の移動販売 | 武デイ：ビー玉探し<br>武デイ：お月見飾り<br>ケアハウス：カラオケ倶楽部             | 武デイ：お手玉のせ<br>武デイ：お月見飾り<br>ケアハウス：映画倶楽部<br>GH5丁目：誕生会<br>杜：もりもりクラブ |
| 5                    | 6   | 7   | 8  | 9  | 10  | 11  |
| 武デイ：花かご              | 武デイ：お手玉のせ<br>武デイ：花かご<br>☆パンの移動販売                                | 武デイ：カップに入れる<br>武デイ：ストラップ<br>☆セブンイレブン移動販売                            | 武デイ：カップに入れる<br>武デイ：小物入れ<br>ケアハウス：ケアハウス喫茶<br>☆笑味ちゃん号移動販売          | 武デイ：色々輪拾い<br>武デイ：巾着 2 回目<br>杜：ドライブ<br>☆豆腐の移動販売               | 武デイ：色々輪拾い<br>武デイ：パズル<br>ケアハウス：ドライブ                  | 武デイ：ビー玉探し<br>武デイ：パズル<br>ケアハウス：美術倶楽部<br>杜：もりもりクラブ                |
| 12                   | 13  | 14  | 15   | 16   | 17  | 18  |
| 武デイ：タッセル<br>☆パンの移動販売 | 武デイ：ピン立てゲーム<br>武デイ：炒り豆腐<br>☆パンの移動販売                             | 武デイ：お手玉のせ<br>武デイ：炒り豆腐<br>杜：ドライブ<br>☆セブンイレブン移動販売                     | 武デイ：ボーリング<br>武デイ：キャベツ炒め<br>GH5丁目：誕生会<br>☆笑味ちゃん号移動販売              | 武デイ：ビー玉探し<br>武デイ：キャベツ炒め<br>☆豆腐の移動販売                          | 武デイ：カップに入れる<br>武デイ：お団子<br>ケアハウス：カラオケ倶楽部<br>杜：カラオケ喫茶 | 武デイ：色々輪拾い<br>武デイ：お団子<br>ケアハウス：団子作り・映画倶楽部<br>杜：もりもりクラブ           |
| 19                   | 20  | 21  | 22   | 23   | 24  | 25  |
| 武デイ：カレンダー<br>特養：敬老会  | 武デイ：ボーリング<br>武デイ：タッセル<br>GHハイランド：敬老祝い<br>GH5丁目：敬老祝い<br>☆パンの移動販売 | 武デイ：ミニ射的<br>武デイ：小物入れ<br>ケアハウス：誕生会・魚解体ショー<br>杜：十五夜行事<br>☆セブンイレブン移動販売 | 武デイ：お手玉のせ<br>武デイ：かるた<br>ケアハウス：ケアハウス喫茶<br>杜：敬老会誕生会<br>☆笑味ちゃん号移動販売 | 武デイ：ピン立てゲーム<br>武デイ：パズル<br>☆豆腐の移動販売                           | 武デイ：ピン立てゲーム<br>武デイ：カレンダー                            | 武デイ：カップに入れる<br>武デイ：カレンダー<br>ケアハウス：美術倶楽部<br>杜：もりもりクラブ            |
| 26                   | 27  | 28  | 29   | 30   | ※ 移動販売（杜、ケアハウス）                                     |   |
| 武デイ：秋の飾り<br>☆パンの移動販売 | 武デイ：色々輪拾い<br>武デイ：秋の飾り<br>☆パンの移動販売                               | 武デイ：ボーリング<br>武デイ：かるた<br>☆セブンイレブン移動販売                                | 武デイ：ビー玉探し<br>武デイ：桔梗飾り<br>☆笑味ちゃん号移動販売                             | 武デイ：ミニ射的<br>武デイ：桔梗飾り<br>☆豆腐の移動販売                             |   |   |

☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！  
 ☆ 杜 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ（集団リハ）  
 ☆ 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！

☆ GHハイランド（グループホーム武岡ハイランド）  
 ☆ 杜（なでしこの杜）  
 ☆ GH5丁目（グループホーム武岡5丁目）  
 ☆ 武デイ（武岡台デイサービスセンター）  
 ☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台）



## ご存じですか？『秋バテ』に注意！

秋バテとは、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、「食欲が無い」「疲れがとれない」「何かだるい」など心身の不調が秋まで続くことです。

夏の熱中症対策で使用した冷房疲れや冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎによる消化機能の低下も秋バテの一因と考えられています。

特に夏から秋への季節の変わり目は、朝夕の気温の寒暖差が大きくなりやすく、自律神経が乱れやすくなります。

この季節は冷房の冷たい風に直接当たらないようにしましょう。冷えた体を回復させるために入浴はしっかりお湯につかり、適度な運動で汗をかくようにしましょう。

そして、しっかり食べて寝ることが大切です。味覚の秋です。美味しい季節の食材をいただいて、栄養を摂りましょう。

体調を崩しやすい季節です。どうぞ、気を付けてお過ごしください。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

---

## 高喜苑夏祭りを開催

新型コロナウイルス感染対応により多くの行事や活動が自粛されている中、高喜苑では恒例の「夏祭り」を8月7日に開催いたしました。例年であればご家族参加で行っていますが、今年も昨年に引き続き規模を縮小し職員とご入居者様のみでの開催となりました。夏祭り当日は感染予防の観点により人が密にならないよう2階フロアと3階フロアを分けて開催いたしました。夏祭りの飾りつけ、職員の余興、夏祭りの雰囲気味わっていただく出店での食事等楽しんで頂けたかと思えます。ご入居者様からも「楽しかった・夏を感じることが出来た・たくさん笑った」などの言葉が聞かれました。

これからも感染予防対策をしっかり行い一日でも早くコロナ感染症が終息し、ご家族様と一緒に夏祭りやその他の行事が行える日々が戻ることを心より願います。