



「○○の秋」をバランスよく！

秋と言われて思い浮かべる言葉に「食欲の秋」があります。なぜ、食欲の秋と言われるようになったのでしょうか？

- ・日本人の主食であるお米を始めとして、様々な食材が旬を迎える時期だから。
- ・経験則として「秋＝食」がインプットされているので、秋になると食欲がでるから。
- ・夏バテにより落ちていた食欲が戻るため、食欲が増したように感じるため。
- ・色とりどり、甘みが強い、糖質の多い、栄養価が高い、美味しい食材が多いから。

など、「食欲の秋」と呼ばれるようになった由来は他にいくつもあります。

秋には美味しい食べ物の誘惑がたくさんありますが、「食欲の秋」ばかりでは体によくありません。バランスよく身体の健康のことも考えたいものです。

また、「スポーツの秋」の呼び方もあります。暑く屋外での活動を制限しがちであった夏から一転し、過ごしやすい気候の「秋」は、適度な運動を心掛け、体力・筋力低下を予防しましょう。

他にも「読書の秋」という言葉もあります。読書には脳のつながりが強化され、記憶力や集中力が向上する、また、ストレスレベルを低下させ加齢による認知力の低下を防ぐ。というような効果があると言われています。

「○○の秋」をバランスよく行うことで、健康管理にも気を使いましょう！

10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
☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド) ☆ 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) ☆ 杜 (なでしこの杜)		☆ 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!				武デイ: 棒サッカー 武デイ: 連想ゲーム ケアハウス: 映画クラブ
2	3	4	5	6	7	8
武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: 図形パズル 杜: ドライブ	武デイ: コロコロ卓球 武デイ: 菊の壁掛け ☆パンの移動販売	武デイ: 風船蹴り 武デイ: 菊の壁掛け ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 山越えゲーム 武デイ: 立体ぶどう ケアハウス: ケアハウス喫茶 杜: もりもりクラブ・理美容 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: 紙コップ飛ばし 武デイ: 立体ぶどう	武デイ: 蹴ってカップイン 武デイ: 4人制オセロ ケアハウス: カラオケクラブ 杜: カラオケ喫茶	武デイ: ペットボトルダーツ 武デイ: 蓮の花飾り ケアハウス: 美術クラブ 杜: もりもりクラブ 杜: ドライブ
9	10	11	12	13	14	15
武デイ: 色輪っか拾い 武デイ: 蓮の花飾り ☆パンの移動販売	武デイ: 射的 武デイ: 紙しりとり ☆パンの移動販売	武デイ: 棒サッカー 武デイ: 薔薇の壁掛け ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: 薔薇の壁掛け 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: コロコロ卓球 武デイ: ひも通し 高喜苑: 焼き芋会	武デイ: 風船蹴り 武デイ: ハリネズミ飾り 杜: ドライブ	武デイ: 山越えゲーム 武デイ: ハリネズミ飾り ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
16	17	18	19	20	21	22
武デイ: 紙コップ飛ばし 武デイ: 神経衰弱	武デイ: 蹴ってカップイン 武デイ: 張り子ハロウィン 5丁目: 敬老の日 ケアハウス・杜: ドライブ ☆パンの移動販売	武デイ: ペットボトルダーツ 武デイ: 張り子ハロウィン ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 色輪っか拾い 武デイ: 連想ゲーム ケアハウス: ケアハウス喫茶 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: 射的 武デイ: ハロウィン置物 杜: 理美容 杜: カラオケ喫茶	武デイ: 棒サッカー 武デイ: ハロウィン置物 ケアハウス: カラオケクラブ ケアハウス: 誕生会	武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: 4人制オセロ ケアハウス: 美術クラブ 杜: もりもりクラブ
23	24	25	26	27	28	29
武デイ: コロコロ卓球 武デイ: どんぐり飾り	武デイ: 風船蹴り 武デイ: どんぐり飾り 杜: 理美容 ☆パンの移動販売	武デイ: 山越えゲーム 武デイ: 紙しりとり ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 紙コップ飛ばし 武デイ: ペン立て 杜: もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: 蹴ってカップイン 武デイ: ペン立て	武デイ: ペットボトルダーツ 武デイ: カレンダー	武デイ: 色輪っか拾い 武デイ: カレンダー
30	31					
武デイ: 射的 武デイ: カレンダー	武デイ: 棒サッカー 武デイ: 図形パズル 杜: 誕生会					

朝晩大分涼しくなり、虫の音が心地よい気候になりました。

10月といえば、食べ物がおいしい季節です。秋に実る果物や野菜などは色も鮮やかで特に季節を感じられます。

秋に連想する果物と言えば、柿を思い出される方も多いと思いますが、ビタミン類が豊富に含まれており美容に良い食べ物としても有名です。梨やリンゴなどより柔らかい柿は、喜んでいただける果物の一つです。

グループホームでは職員と参加できる入居者様と、一緒に調理をしています。季節の果物も毎日食卓に出せるよう心がけています。

最近、季節を問わずにいろいろな食材を目にすることが出来ますが、やはり旬のものは、その季節と時期に食べると味もまろやかでより一層美味しく感じられます。これからの秋の季節には、サツマイモやかぼちゃ、きのこ類など旬の食材を取り入れて美味しく食べていただきたいと思います。

今年の敬老の日には、100歳の2名の入居者を含め皆さんのお祝いをしました。美味しく食べて元気で長生きしていただけるように、今後も頑張っていこうと思います。

グループホーム武岡五丁目

入居者皆様に楽しみを

9月17日の敬老の日を前に、なでしこの杜では「敬老会・秋祭り」を行いました。例年では8月の中旬に「夏祭り」を実施するところですが、鹿児島市内のコロナ感染状況を鑑み自粛したため、いつもとは異なり「秋祭り」を行いました。

第一部の「秋祭り」では、食堂のテーブルに赤い毛氈を敷き、野点傘を立て、来場いただいた入居者の皆様に、お祝いの紅白饅頭とお抹茶を差し上げました。甘いお菓子とお茶で一息つかれ後に、輪投げゲームに参加いただきました。ゲームでは、指定した線から徐々に前に進まれる方々も多く、エキサイトしたひと時を過ごすことが出来ました。第2部の夕食時には、まず、輪投げゲームの表彰を行いました。そして、今年米寿を迎えられた3名の入居者様と100歳を過ぎておられる2名の入居者様へ感謝状をお渡しし、入居者皆様の健康と更なる長寿をお祝いさせて頂きました。

住宅では、コロナ感染症対応の為行事や活動の自粛状況が続いています。行事後には、入居者の皆様から「楽しかった」「良かった」との声が多数聞かれました。

なでしこの杜の理念の中に「入居者皆様の、……心豊かに暮らし続け、生活の質の維持向上に繋がるよう……」の文言があります。これからも、理念の下に入居者皆様への生活のサポートをさせて頂きたいと、更に思うところです。

済生会なでしこの杜
