

新年度とは？



4月といえば、入学式や新学期のシーズン、職場でも入社式が行われます。
「新年は1月から始まるのにどうして年度は4月からスタートするんだろう？」と疑問を抱いたことはありませんか？『年度』という言葉は、「特定の目的のために規定された一年の区切り方」と言われています。
『年度』の始まりについて調べると・・・

○明治時代からの年度会計導入にある！

日本の新年度の始まりが4月からの理由は、明治19年に始まった、年度会計導入にありました。当時、日本の主産業は稲作でした。米の収穫は秋ですが、この米の収穫分を納税のために換金していると1月には間に合わないことが多かったそうです。そこで、収穫の時期から少し余裕を持った4月からの新年度とするようになったと言われています。また、もう一つの理由として当時、世界一の経済力を持っていたイギリスの年度会計が4月始まりだったことも理由だとされています。

○学校の新年度の始まりが4月なのも年度会計導入がその理由！

学校の新年度の始まりが4月なのも上記で説明した年度会計の導入が理由だったとされています。実は日本では江戸時代から明治時代にかけては学校がいつから始まりいつまでという決まりはなく、いつでも入学でき、個人の能力に合わせて勉強を進めていき、集団という形で学習をしていくスタイルでなかったそうです。しかし、日本にも大学ができると一斉入学・進学を進める声が大きくなり、まずは9月から8月という年度の区切りが導入されました。その後、明治終わり頃から国が学校統一を進め、国の年度会計に合わせた結果、学校年度も4月からに変化していったそうです。昭和に入るとほとんど全ての学校がこれに統一されました。

さあ、新年度が始まりました。新しい生活環境の中、いろいろな経験と共に前進していきましょう。

済生会なでしこの杜



① 4月 春はメンタルの乱れに要注意！ ～心身の疲労、ありませんか？～

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

② こんな時はちょっと立ち止まって見て！

- ・不安や心配が頭から離れない
- ・食欲がない、または、過食してしまう
- ・気持ちが張り詰めている
- ・寝つきが悪い、または、よく眠れない
- ・物事に集中できない
- ・何事にも興味がわかず楽しくない
- ・すぐ疲れる、だるさが続く
- ・今までなかったような仕事上のミスを起こす

③ 心のバランスを整えるには ～生活のリズムを整え、栄養を取り、休もう！～

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夜の食事の時間」です。これらをなるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

また、栄養バランスの良い食事をとりましょう。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないようにし、栄養価の高い「旬のもの」を特に摂取すると良いです。

休養も大切です。休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくしすぎないように気を付けましょう。音楽を聴いたり、散歩で体を動かしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

センター事務部門

K O K I E N D A Y O R I



高喜苑便り

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/>

2024

4

Apr

第 143 号



春の全国 交通安全運動



2024年4月6日(土)～15日(月)は、令和6年「春の全国交通安全運動 2024」が実施されます。

運動の全国重点

- ・子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- ・歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- ・自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

交通事故死者数全体のうち、歩行中の割合が最も高くなっています。子どもの事故も少なくありません。子供たちのかけがえのない命を社会全体で交通事故から守るため、安全な道路環境の確保が何よりも重要です。

信号機のない横断歩道で渡ろうとしている歩行者がいる場合は、車は必ず停車しなければなりません。しかし、鹿児島だけではなく全国的に見ても横断歩道を渡ろうとしている歩行者がいるにもかかわらず、停車せずに通過してしまう車が多いのが現状です。

歩行者が事故にあう危険を回避するために

- ・道路を横断する際は必ず横断歩道を渡りましょう。
- ・横断する前に必ず左右の安全確認を行いましょう。
- ・事故防止のために信号のない横断歩道を渡る際は、「歩行者優先だから車が止まるだろう」ではなく、「車が止まらないかもしれない」と予測して確実に車が停車するのを確認してから横断するようにしましょう。
- ・早朝や夕方などは太陽の影響などにより歩行者を認識しにくい状況もあります。出来るだけ明るい服装や夜光反射材などを活用しましょう。

4月 行事予定表

済生会鹿児島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 武デイ: ボーリング 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	2 武デイ: ストラックアウト 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: 理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	3 武デイ: 巻き巻きゲーム 武デイ: メッセージカード ☆笑味ちゃん号移動販売	4 武デイ: ボール転がし 武デイ: メッセージカード 杜: カラオケ喫茶	5 武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: スライドパズル	6 武デイ: ゴルフ 武デイ: 桜の俳句飾り ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
7 武デイ: 脱出させろ 武デイ: やっこ小物入れ	8 武デイ: 紙コップタワー倒し 武デイ: 春の壁飾り ☆パンの移動販売	9 武デイ: ポッチャ 武デイ: 春の壁飾り ☆セブンイレブン移動販売	10 武デイ: 棒とボール投げ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	11 武デイ: ボーリング 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 端午の節句茶会	12 武デイ: ストラックアウト 武デイ: 桜の俳句飾り ケアハウス: カラオケクラブ	13 武デイ: 巻き巻きゲーム 武デイ: スライドパズル ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
14 武デイ: ボール転がし 武デイ: やっこ小物入れ	15 武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: 絵手紙 杜: 誕生会 杜: 理美容の日 ☆パンの移動販売	16 武デイ: ゴルフ 武デイ: 5月の節句飾り ☆セブンイレブン移動販売	17 武デイ: 脱出させろ 武デイ: 5月の節句飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	18 武デイ: 紙コップタワー倒し 武デイ: スライドパズル	19 武デイ: ポッチャ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: カラオケ喫茶	20 武デイ: 棒とボール投げ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
21 武デイ: ボーリング 武デイ: 絵手紙	22 武デイ: ストラックアウト 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: 理美容の日 ☆パンの移動販売	23 武デイ: 巻き巻きゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	24 武デイ: ボール転がし 武デイ: 5月の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	25 武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: カレンダー	26 武デイ: ゴルフ 武デイ: カレンダー ケアハウス: カラオケクラブ	27 武デイ: 脱出させろ 武デイ: カレンダー ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
28 武デイ: 紙コップタワー倒し 武デイ: 武デイ: 5月の壁画	29 武デイ: ポッチャ 武デイ: 武デイ: 5月の壁画 ☆パンの移動販売	30 武デイ: 棒とボール投げ 武デイ: 武デイ: 5月の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	31 武デイ: 色々カーリング 武デイ: ビッグオセロ ☆笑味ちゃん号移動販売	※ 移動販売 (杜、ケアハウス) ※ 4月中花見ドライブ (特養)		

☆ GHM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)

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

