



## ～ Evergreen・常緑樹のごとく!!～

人の筋繊維数は25歳をピークに、65歳までに25%減少し、80歳までにさらにその25%減少するとされています。

そんな中、2007年にデンマークで「平均年齢89歳のグループに、3ヶ月トレーニングを行う」という研究が行われたのですが、なんと、大腿四頭筋の筋力が平均38%向上したという結果が出ています。

つまり、筋肉の成長スピードは20代で下降していますが、「成長しない」と言うことはなく、トレーニングを始めるのに遅すぎると言うことはないのです!!



デイサービスでは、利用者様一人一人に合わせて、機械(マシン)を使った運動や体操を行っています。

皆さんも一緒に、デイサービスで運動をしてみませんか・・・?

健康的に過ごす事ができて、これからも元気でいられたらいいなと思います。

いつの時でも「青々とした緑」のように!!

武岡台デイサービスセンター

## 6月6日「補聴器の日」



6月6日は「補聴器の日」だそうです。そこで、今回は難聴についてのお話です。聴力の低下は40歳代から始まり、60歳代になると「聞こえが悪くなった」と感じる人が急に増えてきます。75歳以上では約半数の方が難聴に悩んでいるそうです。難聴になると社会生活に支障をきたし、認知症のリスクが大きくなります。車の走行音やクラクションが聞こえず危険な目に合ったり、聞こえにくいことでコミュニケーションがうまくいかなくなります。「聞こえない」ことで自信をなくし、孤独に感じてしまうこともあります。

聞こえにくいと感じたら早めに耳鼻科を受診して対策しましょう。

なでしこ訪問看護ステーション

## 雨の呼び名



梅雨の時期になりました。梅雨という漢字は「ばいう」または、「つゆ」とよみます。6月から7月にかけて降る長雨やその時節のことです。「梅」の字をつかうのは、梅の実が熟すころに降る雨だからと言われます。日本には、様々な「雨の呼び名」があるようです。

温帯湿潤気候区に属し、雨の多い土地であるために、昔の人は雨の特徴を感じ取り、それを言葉で表していったのでしょう。梅雨の時は、うとうとく感じる事が多いかもしれませんが、雨を表す豊かな表現にふれて梅雨ならではの風情を感じるのもよいのではないのでしょうか。

### 【空梅雨】

読み方は、「からつゆ」。梅雨に雨がほとんど降らない事で「照り梅雨」ともいわれます。雨は、天からの恵みでもあり空梅雨の時には、感じる事ができます。

### 【遣りずの雨】

読み方は、「やらずのあめ」。帰ろうとする人を引き止めるかのように降る雨です。やらずの雨により、楽しいひと時が長くなることもあるのではないのでしょうか。

### 【慈雨】

読み方は、「じう」。万物を潤し育てる雨、あるいは日照りが続いているときに降る雨のことです。自然界にとって雨は、必要不可欠な存在で「恵の雨」として大きな役割をはたしています。

### 【天つ水】

読み方は、「あまつみず」。「天の水」の意味です。空の上には、神聖な水があると信じられていたそうです。

### 【洗車雨】

読み方は、「せんしゃうと」。7月6日に降る雨の事をいいます。7月7日は、七夕で彦星が織姫に合えることから。牛車を洗車しているのだらうと名付けられたようです。その他にもまだまだ、雨の呼び名はあるようです。雨の呼び名を考えると梅雨の時季もまた違った気持ちで過ごせそうです。

# 6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	
☆ GHMイトド (グループホーム武岡イトド) ☆ 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)			※ 移動販売 (杜、ケアハウス)		1 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: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ 杜: ドライブ外出
2 武デイ: 輪投げ 武デイ: 花飾り	3 武デイ: コップ立て 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	4 武デイ: ストロー射的 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: ドライブ外出 ☆セブンイレブン移動販売	5 武デイ: コップ落とし 武デイ: あじさい飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	6 武デイ: 洗面器を狙え 武デイ: かたつむり	7 武デイ: フライ返し 武デイ: かたつむり ケアハウス: カラオケクラブ 杜: ドライブ外出	8 武デイ: もしもしかめよ 武デイ: 花飾り ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ	
9 武デイ: 棒飛ばし 武デイ: カードゲーム GHMイトド: 父の日 特養: 父の日	10 武デイ: ピンポン飛ばし 武デイ: カードゲーム ☆パンの移動販売	11 武デイ: ボーリング 武デイ: あじさい飾り ☆セブンイレブン移動販売	12 武デイ: 輪投げ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	13 武デイ: コップ立て 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	14 武デイ: ストロー射的 武デイ: コースター 杜: カラオケ喫茶	15 武デイ: コップ落とし 武デイ: コースター ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ	
16 武デイ: カラオケ 武デイ: 睡蓮の花 GHMイトド: 誕生会	17 武デイ: 洗面器を狙え 武デイ: 睡蓮の花 ☆パンの移動販売	18 武デイ: フライ返し 武デイ: 7月の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	19 武デイ: もしもしかめよ 武デイ: 7月の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	20 武デイ: 棒飛ばし 武デイ: 7月の壁画 ケアハウス: 買物送迎	21 武デイ: ピンポン飛ばし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: カラオケクラブ 杜: 誕生会	22 武デイ: 輪投げ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ	
23 武デイ: コップ立て 武デイ: 7月の壁画	24 武デイ: ストロー射的 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	25 武デイ: コップ落とし 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	26 武デイ: 洗面器を狙え 武デイ: 七夕飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	27 武デイ: フライ返し 武デイ: カレンダー 杜: カラオケ喫茶	28 武デイ: もしもしかめよ 武デイ: カレンダー	29 武デイ: 棒飛ばし 武デイ: カレンダー	
30 武デイ: ピンポン飛ばし 武デイ: 七夕飾り							