



みんなで予防 インフルエンザ!

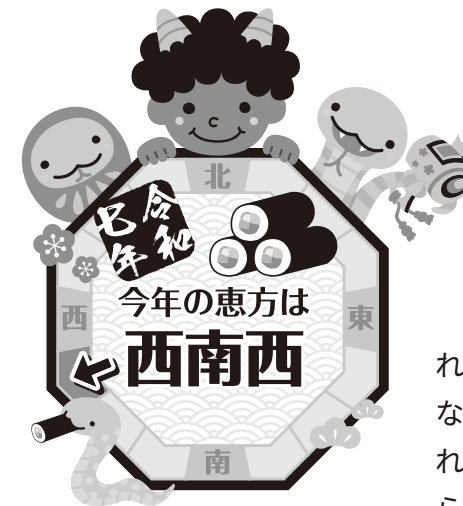
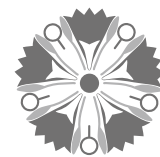
12月から1月にかけて鹿児島ではインフルエンザ感染者が爆発的に増え、統計開始依頼最多となった事がありました。令和5年5月8日に新型コロナウイルスが5類感染症から2類感染症へと変更となりましたが、まだまだ感染症には注意が必要です。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢者と会ったり、通院や大人数で集まったりするときは注意が必要です。

では、どのような予防策が有効なのでしょうか。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の主な感染経路は飛沫感染や接触感染とされています。飛沫感染とは、咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことによる感染、接触感染とは感染者や感染者が触れたものに接触することによる感染です。

昔から言われている「外出後の手洗いやうがい」に加えて、「換気や状況に応じたマスクの着用」など基本的な感染対策が有効です。

みんなで意識すれば、流行も未然に予防できます。流行次期に合わせてみんなでインフルエンザ等感染症の予防に努めましょう!

ホームヘルプステーション高喜苑



節分

setsubun

節分の豆まきには炒った豆を使うのが正しいとされます。これは、節分の豆は穢れや厄災を負うものなので、そこから芽が出るのは縁起が良くないとされるからです。そのため芽が出ないように炒ってから使います。

「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

節分では日本各地で豆まきをするなか「わたなべ」さんは豆まきをしなくてもよい、という説があるそうです。その理由は、平安時代に「渡辺綱(わたなべのつな)」という武士が関係しているといえます。平安時代中期の武将、渡辺綱(わたなべのつな)が、鬼の腕を切り落とし鬼退治をしたことから、鬼たちは渡辺一門を恐れ子孫にも近づかなくなったそうです。渡辺姓の中には、「鬼を退治する必要がないので豆まきはしない。」という人もいます。

行事ごとには地域によって様々な言い伝えも存在しています。淡々と行事ごとを行うだけでなく、行事の歴史や地域による違いにも目を向けてみると新たな発見があるかもしれませんね。ちなみに節分と言えば毎年2月3日と思われがちですが、2025年の節分は2月2日となっております。



金柑で風邪予防!

1年のうちで1月後半から2月が最も寒いと言われています。風邪やインフルエンザが流行し、また体調を崩しやすい時期でもあります。グループホームでは、金柑の甘煮を手作りし、入居者の皆様に提供しています。昔から、金柑の甘煮は風邪に良いと言われていますが、それだけでなく



- ・血行の改善
 - ・肌の調子を整える美容効果
 - ・腸内環境の改善
 - ・ストレスの軽減
 - ・疲労回復
 - ・便秘解消などの効能
- に期待できるそうです。

金柑には、ビタミンCやビタミンA、ヘスペリジン、食物繊維、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれており、特に皮にヘスペリジンという成分が多く含まれており、血行の改善に効果があるとされているそうです。

金柑は古くから生薬としても親しまれており、のど飴などにも使われています。薬膳的には気をめぐらし、気分をすっきりさせ、消化を促進させる効果もあるそうですので、適度に食べていただき、風邪の予防を含め健康に過ごしていただきたいと思っています。

グループホーム武岡ハイランド



2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
						<p>※ 移動販売 (杜、ケアハウス)</p> <p>武デイ: カーリング 武デイ: 節分飾り① ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ</p>
<p>2</p> <p>武デイ: うちわゲーム 武デイ: 節分飾り①</p>	<p>3</p> <p>武デイ: 足ゴルフ 武デイ: 節分飾り② ケアハウス: 節分 ☆パンの移動販売</p>	<p>4</p> <p>武デイ: スティック落とし 武デイ: 節分飾り② 杜: 節分行事 ☆セブンイレブン移動販売</p>	<p>5</p> <p>武デイ: ボール入れ 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売</p>	<p>6</p> <p>武デイ: 玉入れバトル 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動 杜: ぜんざい会</p>	<p>7</p> <p>武デイ: ボール落とし 武デイ: 折り紙飾り① ケアハウス: カラオケクラブ</p>	<p>8</p> <p>武デイ: りんご飴キャッチ 武デイ: 折り紙飾り② ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ</p>
<p>9</p> <p>武デイ: カラオケ 武デイ: 折り紙飾り②</p>	<p>10</p> <p>武デイ: ドキドキタワー 武デイ: 雪うさぎ ☆パンの移動販売</p>	<p>11</p> <p>武デイ: カーリング 武デイ: 花の壁掛け ☆セブンイレブン移動販売</p>	<p>12</p> <p>武デイ: うちわゲーム 武デイ: 花の壁掛け ☆笑味ちゃん号移動販売</p>	<p>13</p> <p>武デイ: 足ゴルフ 武デイ: 折り紙飾り① 杜: カラオケ喫茶</p>	<p>14</p> <p>武デイ: スティック落とし 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動</p>	<p>15</p> <p>武デイ: ボール入れ 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</p>
<p>16</p> <p>武デイ: 玉入れバトル 武デイ: 雪うさぎ</p>	<p>17</p> <p>武デイ: ボール落とし 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動 ☆パンの移動販売</p>	<p>18</p> <p>武デイ: りんご飴キャッチ 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売</p>	<p>19</p> <p>武デイ: ドキドキタワー 武デイ: カレンダー ☆笑味ちゃん号移動販売</p>	<p>20</p> <p>武デイ: カーリング 武デイ: カレンダー ケアハウス: 節分喫茶</p>	<p>21</p> <p>武デイ: うちわゲーム 武デイ: カレンダー ケアハウス: カラオケクラブ 杜: 誕生会</p>	<p>22</p> <p>武デイ: 足ゴルフ 武デイ: 季節の壁画 ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ</p>
<p>23</p> <p>武デイ: スティック落とし 武デイ: 季節の壁画</p>	<p>24</p> <p>武デイ: ボール入れ 武デイ: 季節の壁画 ☆パンの移動販売</p>	<p>25</p> <p>武デイ: 玉入れバトル 武デイ: 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売</p>	<p>26</p> <p>武デイ: ボール落とし 武デイ: カラオケ/お楽しみ活動</p>	<p>27</p> <p>武デイ: りんご飴キャッチ 武デイ: カラオケ/お雑様飾り</p>	<p>28</p> <p>武デイ: ドキドキタワー 武デイ: お雑様飾り 杜: カラオケ喫茶</p>	

- ☆ GHMブランド (グループホーム武岡ブランド)
- ☆ 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!
- ☆ 杜 土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)

