

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/>

春風と笑顔あれる運動会

高喜苑では毎年恒例の運動会を開催しました。皆さま、赤組・白組に分かれて元気いっぱいにご参加いただき、入居者代表による力強い選手宣誓に始まり、運動会の幕を開けました。

種目は「ボーリング」「パン食い競争」「応援合戦」など、体への負担が少なく、誰もが楽しめるよう内容を工夫しました。特に人気だったのは「ボーリング」です。参加された方はいつもに増して真剣な表情で、周りの方からの応援も飛び交い、会場一体となって盛り上がりました。

運動会の後は、季節の食材を使った特別弁当が振舞われ、皆様「おいしい・うまか〜!」と大満足の様子で、昔を懐かしむ声や来年に向けての意気込みも聞かれ、思い出深い一日となりました。

「身体を動かすと気持ちがいいね」「若い頃を思い出したよ」といった声も多く聞かれ、皆さまにとって心も体もリフレッシュできる貴重な時間となったのではないかと思います。

来年もまた、みんなで元気に運動会を迎えられますように!



特別養護老人ホーム高喜苑

夏がやってくる節目の日

「夏至」、聞いたことあるけど実はよく知らないといった人は多いのではないのでしょうか?夏至とは一年の中で最も昼の時間が長くなる日です。

漢字を見ると「夏に至る」と書かれた夏至。夏が本格的にやってくる節目の日という意味が込められています。読み方としては「げし」です。

夏至は、暦のうえでは夏の折り返し地点ともいえる日ですが、実は体感的にはまだそこまで暑くありません。気温がこれからどんどん上がっていく時期、つまり夏の本番が始まるサインといえます。また、農業が中心だった時代では、太陽の動きが「種をまく時期」や「収穫のタイミング」に大きな影響を与えるため、夏至は農作業のカレンダーのような役割も担っていました。夏至の日は、例年6月21日が多いようです。今年の夏至の日も6月21日となります。

夏の到来を感じさせる「夏至」についてご紹介させて頂きました。一日の長さが長くなることで気持ちも明るくなります。季節の移り変わりを感じながら、節目の「夏至」の日で夏を意識する良いタイミングにしてみてください。

ホームヘルプステーション高喜苑

6月の旬

雨の季節へと移りゆく6月は、自然や暮らしの中に日本らしい情緒があふれる時期です。施設の敷地内でも、土から少しだけ出ている筍や、のびた筍を見る事ができます。筍は中国から沖縄に伝わり、その後、北海道を除く日本全国に広がりました。日本で最も多く食べられているたけのこが孟宗竹のようです。孟宗竹は竹類の中で最も大きく、太い筍が採れます。関東地方や京都などの筍が有名で、柔らかい触感和薫り高い風味が特徴です。

では、たけのこについての豆知識を紹介します。



食べ頃は?

地表に頭を出す前に掘り出します。鮮度が命の食材で、生で食べることができるのも掘りたてだけです。掘ってから時間がたつほどえぐみが増し、生のままでおくと硬くなるため、通常は下茹で（あく抜き）して食べます。

何日くらいで竹になる?

地表に出たたけのこは、成長過程で皮が1枚ずつ自然に剥がれ落ち、“脱皮”していくことで竹になります。すべての皮が落ちるのに、30日ほどかかります。

たけのこに皮がある理由は?

イノシシやキツネなどの動物に食べられないように、たけのこを守るためです。

おいしいたけのこは穂先でわかる?

穂先が茶色のものは、新芽がまだ土中にあるたけのこが掘り出されたもの。一方、緑色は日に当たっているものです。茶褐色のものに比べて、えぐみが多いので茶褐色のものを選びましょう。

たけのこのえぐみの正体は?

たけのこが地表に出て日に当たるようになると、竹になるために必要な食物繊維を作り始め、同時にえぐみを作り出します。そのためえぐみの量は、日光にどれだけ当たったかに左右されます。また、えぐみのもととなる成分のひとつはシュウ酸です。

最後にたけのこの豆知識を語りながら、今だけ味わえるたけのこの食感や香りを楽しんでください。

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
1 武デイ: ボーリング 武デイ: カードゲーム	2 武デイ: お手玉のつけ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	3 武デイ: 紙コップカーリング 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	4 武デイ: 赤青ゲーム 武デイ: ゴムはんこ ケアハウス: 理美容の日	5 武デイ: ピンポン玉入れ 武デイ: 折り紙飾り①	6 武デイ: 色合わせコロコロ 武デイ: 折り紙飾り① ケアハウス: カラオケ倶楽部 杜: カラオケ喫茶	7 武デイ: ピタットゴルフ 武デイ: ストラップ① ケアハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
8 武デイ: すくってスローイン 武デイ: ストラップ①	9 武デイ: 洗濯ばさみゲーム 武デイ: カードゲーム ケアハウス: 外出ドライブ ☆パンの移動販売	10 武デイ: 9マス鬼ごっこ 武デイ: ゴムはんこ ☆セブンイレブン移動販売	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: 外出ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売	12 武デイ: お手玉のつけ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	13 武デイ: 紙コップカーリング 武デイ: あじさい飾り ケアハウス: 外出ドライブ	14 武デイ: 赤青ゲーム 武デイ: 折り紙飾り② ケアハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ
15 武デイ: カラオケ 武デイ: 折り紙飾り② 特養: 父の日行事	16 武デイ: ピンポン玉入れ 武デイ: 金魚飾り ☆パンの移動販売	17 武デイ: 色合わせコロコロ 武デイ: ストラップ② ☆セブンイレブン移動販売	18 武デイ: ピタットゴルフ 武デイ: ストラップ② ケアハウス: 歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	19 武デイ: すくってスローイン 武デイ: あじさい飾り 杜: カラオケ喫茶	20 武デイ: 洗濯ばさみゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: カラオケ倶楽部	21 武デイ: 9マス鬼ごっこ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
22 武デイ: お手玉のつけ 武デイ: 金魚飾り	23 武デイ: 紙コップカーリング 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	24 武デイ: 赤青ゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 誕生会 ケアハウス: 買い物外出 ☆セブンイレブン移動販売	25 武デイ: 色合わせコロコロ 武デイ: 七夕壁画 杜: 誕生会 ☆笑味ちゃん号移動販売	26 武デイ: ボーリング 武デイ: カレンダー ケアハウス: アロママッサージ	27 武デイ: ピタットゴルフ 武デイ: カレンダー 杜: カラオケ喫茶	28 武デイ: すくってスローイン 武デイ: カレンダー ケアハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ
29 武デイ: 洗濯ばさみゲーム 武デイ: 七夕の壁画	30 武デイ: 9マス鬼ごっこ 武デイ: 七夕の壁画 ケアハウス・杜/GH ☆消防訓練 ☆パンの移動販売					

- ☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド)
- ☆ 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)
- ☆ 特養 (特別養護老人ホーム高喜苑)

- ☆ 武岡台デイサービスセンター
パワーリハビリ・リフレクソロジー・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!
- ☆ 特養 (高喜苑)