

季節の変わり目、体のだるさを感じたら

朝晩の気温差が大きくなってこの時期、「なんとなく体がだるい・・・」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

そんなときこそ、軽く体を動かしてみるのがおすすめです。血の巡りが良くなるだけでなく、気持ちも前向きになります。



「運動」は”運”が”動く”と書きます。体を動かすことで、気分も運氣も、少しずつ良い方向に動いて行くかもしれません。軽く汗も流してリフレッシュしてみてもいいかもしれません。

当デイサービスでは、利用者様お一人おひとりに合わせて、運動マシンでのトレーニングや健康器具を使ってストレッチを行っています。

季節の変わり目も、皆さまと一緒に元気に乗り切っていきたいと思っています!!

武岡台デイサービスセンター

金木犀

秋の花、金木犀の花言葉は「謙虚」「気高い人」「陶醉」。

その香りの強さとは裏腹に、花はとても小さく、咲いていることに気づかない人もいます。しかし、いったんその香りに包まれると、心の奥まで優しく染み渡り、どこか懐かしい記憶を呼び起こす力があります。

十月、澄んだ空気にふと混じる甘やかな香りに足を止めると、どこからともなく金木犀の花が静かに咲いているのに気づきます。橙色の小さな花は、ひとつひとつが控えめながら、枝いっぱいに寄り添い咲き、秋の風にそっと香りをのせて運んでくれます。

鹿児島の秋は、日差しはまだ夏の名残を感じさせますが、朝夕の空気にはひんやりとした気配が混じり、空は一段と高く澄んできます。田んぼでは稲穂が刈り取られ、遠くにはススキが揺れる風景が広がります。そんな中、町の路地や学校の校庭、お隣の庭先、公園の一角から漂う金木犀の香りは、鹿児島の秋を告げる風物詩のひとつとも言えるでしょう。

この季節、鹿児島の秋は決して派手ではありませんが、金木犀のように、静かで、どこか気品のある美しさを見せてくれます。香りに誘われて空を見上げれば、移りゆく季節の中で、今この瞬間だけの豊かさが、そっと心に触れてきます。涼しさを感じられるようになって、少し散歩の時間を増やしてみてもいいかもしれません。

シルバーフラット武岡台



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/>

2025
10
Oct
第157号



食欲の秋とさつまいも

10月になると朝夕はひんやりする事も増え、早いところでは紅葉も始まります。

過ごしやすい気候で、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋などと言われますが、今年のあなたの秋は、どんな秋になりそうですか。

高喜苑では、食欲の秋になりそうです。食べ物の話になると利用者の皆様との会話がはずみます。

この時期の食事には、利用者様が好きなさつまいもを使った料理を良く見かけます。

そんな食事の時に利用者様からでた言葉が、

「さつまいもとからいもは一緒だね?」「同じですよ。」

さつまいもと唐芋の呼び名の違いについてでした。

さつまいもは、そのほかに甘藷と呼ばれる事もあります。

それぞれの名前の由来は、さつまいもの伝来の歴史と関係しているようです。

驚くことに、さつまいもはメキシコを中心とする熱帯アメリカが原産の植物。

日本には、1600年頃、中国から琉球(今の沖縄県)にやってきました。さらに、琉球から薩摩(今の鹿児島県)、薩摩から江戸(今の東京)に伝わったと言われています。

どこから、伝わるかにより呼び名が変わるようです。

●甘藷(かんしょ)は、中国でのサツマイモの名前、

●唐芋(からいも)は、中国(唐)から伝わった芋、

●薩摩芋(さつまいも)は、薩摩から伝わった芋です。

関東地方では「さつまいも」と呼ぶ人が多く、九州地方では「からいも」と呼ぶ人が多いと言われています。

皆さんはさつまいもをどんな名前でご呼んでいますか?

また、さつまいもは、豊富な栄養素と健康効果を持つスーパーフードであり、体に良い影響を与えるとされています。

調理方法も様々で、焼き芋・蒸し芋・芋ご飯・さつまいもの天ぷらなどさつまいも自体の美味しさを活かす食べ方も多くあります。

これからの秋、鹿児島ならではの郷土料理、「がね」などで、さつまいもの美味しさを味わってみてはどうでしょう。



10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 武デイゴルフ 武デイ:季節の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	2 武デイ:玉入れ 武デイ:季節の壁画 杜:カラオケ喫茶	3 武デイ:紙皿飛ばし 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:ドライブ外出	4 武デイ:タオル取り 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:手芸倶楽部 杜:もりもりクラブ
5 武デイ:ボーリング 武デイ:折り紙飾り①	6 武デイ:バスケ 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:十五夜お団子づくり	7 武デイ:袋飛ばし 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	8 武デイ:風船競争 武デイ:折り紙飾り② 杜:ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売	9 武デイ:うちわゲーム 武デイ:リボン飾り 杜:敬老会・誕生会	10 武デイ:ゴムキック 武デイ:リボン飾り ケアハウス:ドライブ外出	11 武デイ:ゴルフ 武デイ:魔法のステッキ ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ
12 武デイ:カラオケ 武デイ:魔法のステッキ	13 武デイ:玉入れ 武デイ:折り紙飾り①	14 武デイ:紙皿飛ばし 武デイ:折り紙飾り② ケアハウス:誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	15 武デイ:タオル取り 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	16 武デイ:ボーリング 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 杜:誕生会・花火大会	17 武デイ:バスケ 武デイ:ハロウィン飾り ケアハウス:カラオケ倶楽部 杜:カラオケ喫茶	18 武デイ:袋飛ばし 武デイ:ハロウィン飾り ケアハウス:手芸倶楽部 杜:もりもりクラブ
19 武デイ:風船競争 武デイ:コスモス飾り	20 武デイ:うちわゲーム 武デイ:コスモス飾り ☆パンの移動販売	21 武デイ:ゴムキック 武デイ:季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	22 武デイ:玉入れ 武デイ:季節の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	23 武デイ:ゴルフ 武デイ:季節の壁画	24 武デイ:タオル取り 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	25 武デイ:紙皿飛ばし 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
26 武デイ:バスケ 武デイ:季節の壁画	27 武デイ:ボーリング 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	28 武デイ:風船競争 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	29 武デイ:袋飛ばし 武デイ:カレンダー	30 武デイ:ゴムキック 武デイ:カレンダー	31 武デイ:うちわゲーム 武デイ:カレンダー	

☆ GHM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・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！
 ☆ 特養（高喜苑）

