

秋の体調管理について

朝夕はずいぶん涼しく感じる季節になり、秋の訪れを感じる今日この頃です。
季節の変わり目で体調を崩しやすい季節ですから、以下の事に気を付けて下さい。

1. 体温調節を考えて衣服の選択

1日の気温の寒暖差がありますので、薄手の衣類の重ね着や上着を用意して、気温に応じて衣服の調整ができるようにしましょう。

3. 関節痛への対策

寒くなると関節痛が悪化します。サポーターで関節の冷えを防ぎ、軽い運動やストレッチで関節の柔軟性を保ちましょう。

2. 乾燥への対策

夏のじめじめが解消されて、乾燥が気になる頃です。加湿器や保湿クリームを活用しましょう。

4. 孤独感やうつ的な気分への対策

秋になると日照時間が短くなり、高齢者の中には季節性のうつ病の症状が出る方もいらっしゃいます。また、夏の間に蓄積された疲れも影響して色々な事が面倒に感じられることもあります。屋外活動で日光を浴びて、ご友人と交流しながら秋を楽しんでください。

なでしこ訪問看護ステーション (TEL: 281-9292)



季節のドライブ

秋の澄んだ空気が心地よい季節になり、高喜苑では、「秋のドライブ」を実施しました。今回は、色とりどりのコスモスが咲き誇る“都市農業センター”へ出掛けました。車窓から見える青空と山々、道沿いの景色や桜島の姿を眺めながら、「昔はこの道をよく通ったよ」「若いころに家族で出かけたことがあるね」と思い出話にも花が咲き、皆さまの表情も自然とほころびます。

到着すると一面に広がるピンクや白のコスモスが迎えてくれ、「わあ、きれいね」「昔は庭にも咲いていたのよ」と、あちこちから笑顔と歓声があがりました。

道中の休憩では、地元の和菓子や美味しい飲み物を楽しみ、秋の味覚に舌鼓。穏やかな時間の中で、普段とは違う外の空気に触れ、心も体もリフレッシュされたようです。

これからも、安全に配慮しながら、皆さまが季節を感じられる行事を大切にしていきたいと思います。自然の中で過ごすひときは、心を軽くし、元気を取り戻す大切な時間です。鹿児島の豊かな自然とともに、笑顔あふれる秋を過ごしていきましょう。

特別養護老人ホーム高喜苑 (TEL: 284-8253)



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

高喜苑便り

2025
11
Nov
第 158 号

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/>



秋を楽しむ



朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、すっかり秋の気配が漂ってきました。
日本の秋は、四季の中でも特に美しい季節といわれます。
「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」といわれるように、心も体も豊になる季節です。
自然の美しさとともに、穏やかな時間をゆっくりと味わいたいですね。



食欲の秋

- 栗ごはん、さつまいも、きのこ、さんまなど旬の味覚がいっぱい。
- 焼き芋やおでんも恋しくなる季節です。



紅葉の秋

- もみじやいちようが色づく時期。
- 公園や山へ紅葉狩りに出かけるのも楽しみです。



読書の秋

- 夜が長く、静かな時間に本を読むのにぴったり。
- 心が落ち着く季節でもあります。



芸術の秋

- 文化祭、展覧会、音楽会など文化的な行事が多い季節。
- 手芸や絵手紙など、趣味を深めるのもおすすめです。



スポーツの秋

- 涼しくて運動しやすい季節。
- ウォーキングや散歩も気持ちいいです。



収穫の秋

- 田んぼの稲刈りや果物狩りなど、自然の恵みを感じられます。

以上のようにいろんな楽しみ方がありますね。

食卓には、栗やさつまいも、きのこ、さんまなど旬の味覚が並び、自然の恵みを感じる季節です。また、木々が色づく紅葉も見どころのひとつ。窓から見える景色も少しずつ秋色に染まっています。涼しい風に包まれながら、散歩や読書など、心穏やかに過ごすのもこの季節ならではの楽しみです。皆さまも体調に気をつけながら、秋のひとときをゆっくり味わってください。

11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: タオルでボン 武デイ: 秋のドライブ ケハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ
2 武デイ: サッカー 武デイ: 折り紙飾り①	3 武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	4 武デイ: ボールゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 理美容の日 杜: 理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	5 武デイ: タワーリレー 武デイ: カレンダー ☆笑味ちゃん号移動販売	6 武デイ: お手玉バランス 武デイ: カレンダー 杜: カラオケ喫茶	7 武デイ: お宝玉はさみ 武デイ: カレンダー	8 武デイ: 重ねてフィッシング 武デイ: 折り紙飾り① ケハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
9 武デイ: 風船ゲーム 武デイ: カメ飾り	10 武デイ: 箱ドミノ倒し 武デイ: カメ飾り	11 武デイ: タオルでボン 武デイ: 折り紙飾り② GH: 音楽療法 ☆セブンイレブン移動販売	12 武デイ: サッカー 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 美術館へ会食 ☆笑味ちゃん号移動販売	13 武デイ: スリッパ飛ばし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: ドライブ	14 武デイ: ボールゲーム 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 杜: ドライブ	15 武デイ: タワーリレー 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ 杜: 誕生会・焼き芋会
16 武デイ: カラオケ 武デイ: ネームプレート	17 武デイ: お手玉バランス 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 誕生会花火大会 杜: 理美容の日 ☆パンの移動販売	18 武デイ: お宝玉はさみ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	19 武デイ: 重ねてフィッシング 武デイ: 折り紙飾り① ケアハウス: 歌声喫茶 GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	20 武デイ: 風船ゲーム 武デイ: 小物入れ	21 武デイ: 箱ドミノ倒し 武デイ: 小物入れ	22 武デイ: サッカー 武デイ: 季節の壁画 ケハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
23 武デイ: タオルでボン 武デイ: 季節の壁画	24 武デイ: ボールゲーム 武デイ: 季節の壁画 ☆パンの移動販売	25 武デイ: タワーリレー 武デイ: 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	26 武デイ: お手玉バランス 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	27 武デイ: お宝玉はさみ 武デイ: カラオケ・カレンダー GH: 誕生会	28 武デイ: 重ねてフィッシング 武デイ: カレンダー ケアハウス: 美術館へ会食 ケアハウス: カラオケ倶楽部 杜: カラオケ喫茶	29 武デイ: 風船ゲーム 武デイ: カレンダー 杜: もりもりクラブ
30 武デイ: 箱ドミノ倒し 武デイ: 冬飾り	☆ 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)