



春らんまんの季節に

やわらかな春の日差しに包まれ、桜の花が美しく咲き誇る季節となりました。新しい年度の始まりでもある4月は、心もどこか軽やかになるような時期ですね。道ばたの草花も色づき始め、外の景色に春の訪れを感じる機会が増えてまいりました。

さて、春本番を迎えるこの頃は、過ごしやすくなる一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。冬の疲れが残っているところに、環境の変化や活動量の増加が重なることで、だるさや疲れを感じやすくなることもあります。無理をせず、ご自身のペースでゆっくりと生活リズムを整えていくことが大切です。軽い体操や散歩など、気持ちの良い範囲で体を動かすことが、心身のリフレッシュにつながります。日差しの暖かい時間帯に少し外の空気を吸うだけでも、気分転換になります。

また、4月はお花見や入学式など、春ならではの行事が多い季節です。満開の桜を眺めたり、街のにぎわいを感じたりすることで、季節の移ろいを身近に感じることができます。外出が難しい場合でも、写真を見たり、会話を楽しんだりすることで、春を感じるひとときを過ごしていただければと思います。春の思い出を語り合う時間も、心を温かくしてくれるものです。

さらに、暖かくなるにつれて気持ちが前向きになる一方で、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。そんな時は、温かいお茶をゆっくり味わったり、好きな音楽を聴いたりして、「ほっとする時間」を意識して取り入れてみてください。十分な休息とバランスの良い食事、元気に過ごすためには欠かせません。

地域福祉センターでは、皆さまが安心して楽しく過ごせるよう、季節に合わせた活動や交流の機会を大切にまいります。気になることやお困りごとがありましたら、どうぞお気軽にお声かけください。これからも皆さまに寄り添いながら、日々の暮らしのお手伝いをしてまいります。春のやさしい風とともに、皆さまの毎日が穏やかで心豊かなものとなりますように。

春のドライブ“鹿児島マリポート”



ケアハウスでは、先日入居者の皆さまと一緒にドライブを楽しみました。

行き先は、鹿児島マリポートです。

当日は春のやわらかな風が心地よく、気持ちのよいひとときを過ごすことができました。なかでも、ちょうど着岸していた豪華客船を見ることができ、皆さま大変喜ばれていました。

鹿児島には多くの豪華客船が寄港しており、4月だけでも5隻が予定されています。

日本の飛鳥III(定員744名)や、ダイヤモンド・プリンセス(定員2,706名)、さらに超大型客船のMSCベリッシマ(定員4,500名)など、まるで海に浮かぶ巨大なホテルのような迫力ある姿を見ることができます。「いつか乗ってみたいね」といった声も聞かれ、夢がふくらむ楽しいドライブとなりました。

春の心地よい風を感じながら、鹿児島に寄港する豪華客船を眺めるのもおすすめです。見るだけでもその大きさと迫力に驚かされますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

シルバーフラット武岡台

春の訪れを感じる食材 “タケノコ”

タケノコは春にしか食べられない旬の食材で、収穫できる期間はわずかに約30日です。この期間を過ぎると硬い竹に成長してしまいます。一般には「竹」と呼ばれることから野菜と思われませんが、実はイネ科の野菜です。竹になるタイミングは、茶色の皮がすべて剥がれ落ちたときです。



タケノコの健康効果

① 疲労回復

タケノコにはうまみ成分であるアミノ酸が豊富に含まれており、疲労回復に役立ちます。

② 血圧の調整

カリウムが多く含まれており、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して排出を促進します。そのため、血圧を下げる効果が期待できます。塩分摂取を気にする方に適した食材です。

③ 便秘改善・大腸がん予防

食物繊維が豊富なため、便秘の改善や大腸がん予防に効果があります。

【生タケノコ】

栄養価が高く、うまみや食物繊維も豊富。

【水煮タケノコ】

生タケノコに比べてアミノ酸や食物繊維が少なくなるため、煮物や炒め物に向いています。

タケノコの種類と調理

春の訪れを感じさせるタケノコ。栄養や健康効果を考え、美味しく楽しみたいですね。

ホームヘルプステーション高喜苑

4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:足ゲーム お楽しみ活動 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 2 武デイ:タオル相撲 お楽しみ活動 ケアハウス:お庭でお花見 GH:お花見ドライブ | 3 武デイ:ホールインワン お楽しみ活動 | 4 武デイ:お手玉コップ お楽しみ活動 ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ |
| 5 | 6 武デイ:ポールスライダー 折り紙飾り ケアハウス:お庭でお花見 ☆パンの移動販売 | 7 武デイ:コップパラシュート 折り紙飾り ケアハウス:理美容の日 杜:お花見 ☆セブンイレブン移動販売 | 8 武デイ:タオル綱引き カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 9 武デイ:レール玉送り、 カラオケ、お楽しみ活動 杜:カラオケ、お花見 GH:誕生会 | 10 武デイ:ラップの芯送り いちご飾り | 11 武デイ:足ゲーム いちご飾り ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ |
| 12 | 13 武デイ:タオル相撲 チューリップ飾り ☆パンの移動販売 | 14 武デイ:ホールインワン チューリップ飾り ☆セブンイレブン移動販売 | 15 武デイ:お手玉コップ 春飾り ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 16 武デイ:ポールスライダー 春飾り | 17 武デイ:コップパラシュート カラオケ お楽しみ活動 | 18 武デイ:タオル綱引き カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ |
| 19 | 20 武デイ:レール玉送り カラオケ お楽しみ活動 ケアハウス:行事食の日 ☆パンの移動販売 | 21 武デイ:ラップの芯送り カラオケ お楽しみ活動 杜:誕生会 ☆セブンイレブン移動販売 | 22 武デイ:ラップの芯送り 季節の壁画 ケアハウス:ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売 | 23 武デイ:タオル相撲 カレンダー | 24 武デイ:ホールインワン カレンダー ケアハウス:ドライブ | 25 武デイ:お手玉コップ カレンダー ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ |
| 26 | 27 武デイ:ポールスライダー 季節の壁画 ☆パンの移動販売 | 28 武デイ:コップパラシュート 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売 | 29 武デイ:タオル綱引き カラオケ お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 30 武デイ:レール玉送り カラオケ お楽しみ活動 |  | |

☆ 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)
 ☆ 特養 (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!