



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/>

一日一つ、新しいことに挑戦してみませんか



毎日同じような生活を送っていると、「何か新しいことを始めてみたい」と思いつくが、きっかけがなく時間だけが過ぎてしまうことがあります。しかし、新しいことは特別な挑戦である必要はありません。小さな一歩が、毎日の暮らしに楽しみや張り合いを与えてくれます。

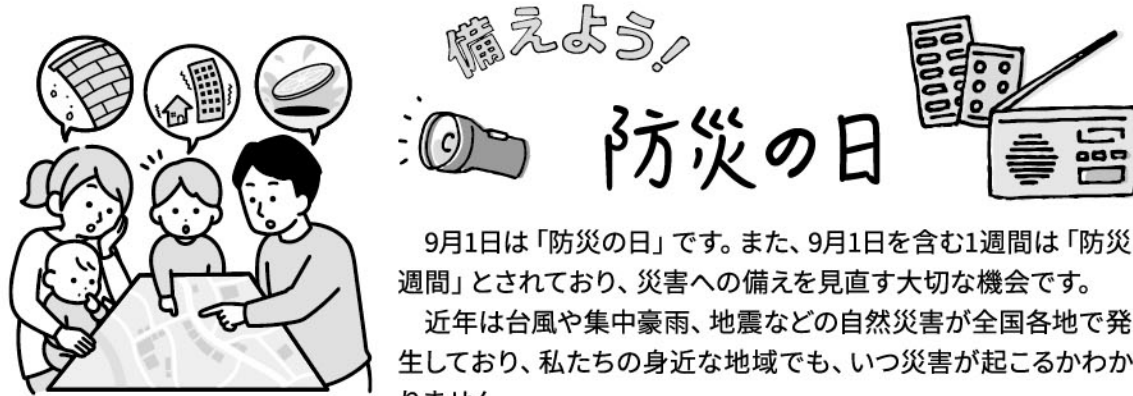
例えば、いつもより少し遠くまで散歩をしてみる、季節の花を見に出かけてみる、読んだことのない本を手にとってみる、昔好きだった歌を口ずさんでみる、気になっていた料理に挑戦してみるなど、身近なことから始めてみてはいかがでしょうか。また、ご家族やご友人と昔の思い出話に花を咲かせたり、新しい趣味を見つけたりすることも、毎日の生活をより豊かなものにしてくれるでしょう。

「もう年だから」と思ってしまうこともあるかもしれませんが、年齢を重ねた今だからこそ楽しめることや、新たな発見もたくさんあります。無理をする必要はありません。自分のペースで「今日はこれをやってみよう」と、一日一つ、小さな挑戦を続けることが大切です。

私たち地域福祉センターも、皆さんが安心して、いきいきとした毎日を送れるよう願いながら、暮らしに役立つ情報や季節の話題をお届けしています。このお便りが、新しいことに挑戦するきっかけとなれば幸いです。

毎日の暮らしの中に小さな楽しみが一つ増えるだけで、気持ちは少し明るくなります。今日の一歩が、明日の笑顔につながるかもしれません。

ぜひ、ご自分らしい「新しいこと」を見つけて、毎日を楽しんでみませんか。



9月1日は「防災の日」です。また、9月1日を含む1週間は「防災週間」とされており、災害への備えを見直す大切な機会です。

近年は台風や集中豪雨、地震などの自然災害が全国各地で発生しており、私たちの身近な地域でも、いつ災害が起こるかわかりません。

日頃から飲料水や非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、常備薬などの非常持ち出し品を準備するとともに、ご家族で避難場所や連絡方法を確認しておくことが大切です。介護が必要な方や持病のある方は、お薬手帳やお薬、介護用品なども忘れずに備えておく安心です。

また、災害時に慌てず行動できるよう、日頃から地域のハザードマップを確認し、自宅周辺の危険箇所や避難経路を把握しておくことも重要です。

災害はいつ起こるかわかりません。「もしも」の時に備え、日頃から準備しておくことが、大切な命や暮らしを守るにつながります。この機会に、ご家族でも防災について話し合い、備えを見直してみたいはいかがでしょうか。

指定居宅介護支援センター高喜苑



9月といえば、敬老の日です。

鹿児島県の昨年の統計では、100歳以上の方は2,091人と過去最多を記録しました。内訳は女性1,857人、男性234人で、女性7.9人に対して男性1人の割合となっています。また、全国でも100歳以上の方は99,763人となり、55年連続で過去最多を更新しました。人口10万人当たりの100歳以上の方の人数では、鹿児島県は全国第4位となっています。

2021年の生活アンケートでは、長寿の秘訣は「物事を前向きにとらえる」「くよくよしない」「悪口を言わない」「自由気ままに過ごす」「いろいろなことに興味を持つ」「感謝を忘れない」といった声が寄せられました。また、食生活では「好き嫌いをしない」「腹八分目を心掛ける」「バランスの良い食事」「晩酌」、趣味や運動では「体を動かす」「適度な運動」「脳トレ（パズルやクイズなど）」「俳句・短歌」などが挙げられています。

グループホームでも、バランスの良い食事や脳トレなどを日々の生活に取り入れています。これからも皆さんと一緒に、元気で笑顔あふれる毎日を過ごしながら、

100歳を目指していきたいと思ひます。

グループホーム武岡ハイランド

9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 小物入れ ☆セブンイレブン移動販売	2 武デイ: お手玉入れ トマト飾り GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	3 武デイ: キャップ積み上げ トマト飾り 杜: カラオケ喫茶	4 武デイ: モルック お楽しみ活動	5 武デイ: 足で玉落とし 壁飾り 杜: もりもりクラブ	
6	7 武デイ: コップ運び競争 カラオケ お楽しみ活動 GH: 誕生日会 ☆パンの移動販売	8 武デイ: ポッチャ カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	9 武デイ: コロコロカウント カラオケ ☆笑味ちゃん号移動販売	10 武デイ: お月見だんご坂 カラオケ お楽しみ活動"	11 武デイ: ゴルフ カラオケ	12 武デイ: お手玉入れ カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ	
13	14 武デイ: キャップ積み上げ お月見飾り ☆パンの移動販売	15 武デイ: モルック カレンダー ☆セブンイレブン移動販売	16 武デイ: 足で玉落とし カレンダー ケアハウス: 歌声喫茶 GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	17 武デイ: コップ運び競争 カレンダー	18 武デイ: ポッチャ お楽しみ活動 高貴苑: 敬老会	19 武デイ: コロコロカウント お月見飾り 杜: もりもりクラブ	
GH: 誕生会	20	21 武デイ: お月見だんご坂 カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 敬老会 GH: 敬老会 ☆パンの移動販売	22 武デイ: お手玉入れ カラオケ お楽しみ活動" ☆セブンイレブン移動販売	23 武デイ: ゴルフ カラオケ GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	24 武デイ: ポッチャ カラオケ お楽しみ活動 杜: カラオケ喫茶 誕生日会・敬老祝い	25 武デイ: キャップ積み上げ カラオケ	26 武デイ: コップ運び競争 カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
27	28 武デイ: ポッチャ 季節の壁画 ☆パンの移動販売	29 武デイ: コロコロカウント 季節の壁画 GH: 誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	30 武デイ: お月見だんご坂 季節の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売				

☆ GH/ランド (グループホーム武岡/ランド)
☆ 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)

☆ 武デイ (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!