

納豆効果



デイサービスでご利用の皆様とお話していると、「毎朝、必ず納豆を食べているよ」という声をよく伺います。実はこの納豆、健康維持に役立つ栄養素がギュッと詰まった、とても心強い食品なのです。

納豆には、筋肉や免疫機能など身体をつくるために必要な「タンパク質」が包布に含まれています。さらに、体の調子を整える「ビタミンB群」や、腸内環境を整える「納豆菌」や「食物繊維」もしっかり摂ることができます。毎日の習慣にすることで腸内環境が整い、健康な体づくりに役立ちます。

食べ方のコツは、熱々のごはんにすぐ乗せないことです。納豆に含まれる大事な栄養素（酵素）は熱に弱いので、少し覚ましたごはんに乗せたり、お豆腐やキムチ、めかぶなどの体に嬉しい食材と組み合わせたりするのもおすすめです。

「1日1パック」を目安に美味しく食べて、おなかの中から元気に、これからの季節を健康に過ごしましょう。

武岡台デイサービスセンター

とく よう 特養って、どんなところ？



「特別養護老人ホーム（特養）」と聞くと、どんな場所を思い浮かべますか？

特養は、原則として要介護3以上の認定を受け、日常的な介護が必要になった高齢者の方が安心して生活するための「暮らしの場」です。食事や入浴、着替え、排泄など、毎日の生活で困っていることを職員がお手伝いしながら、その人らしい生活を送れるよう支えています。

施設では、ほかの方々や職員と一緒に食事を楽しんだり、お話をしたり、季節の行事に参加したりと、思い思いの時間を過ごしています。施設に入ったからといって、何もかも職員に任せられるわけではありません。できることはご自身で行い、難しいことを職員が手伝うことで、できる限りこれまでの生活を続けられるようにしています。

また、特養には介護職員だけでなく、看護師や栄養士、ケアマネジャー、生活相談員など多様な専門スタッフが揃っています。チームで力を合わせ、入居者の方の「元気でいたい」「おいしく食べたい」「人と話したい」という思いを大切に支えています。

「施設で暮らすのは少し不安だな」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、困ったときにはいつでも職員がそばにいます。介護が必要になっても、自分らしさを諦めずに安心して暮らせる場所——それが特別養護老人ホームです。

特別養護老人ホーム高喜苑



K O U 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/>

2026
10
Oct.
第167号



秋の夜長をゆったり楽しむ

暑かった夏が過ぎ去り、10月に入ると、日が落ちるのがずいぶん早くなります。夕暮れ時には心地よい涼しい風が吹き、夜が長く感じられるようになります。静かにふけていく秋の夜は、この季節ならではの贅沢な時間です。

そんな「秋の夜長」には、いつもより少し時間を忘れて、ゆったりとしたひとときを過ごしてみませんか。

例えば、温かいお茶やコーヒーなどの飲み物と、旬の味覚を少し用意して、お気に入りの本を開いてみるのはいかがでしょうか。秋は食べ物がおいしい季節でもあり、「食欲の秋」と「読書の秋」を一緒に楽しむことができます。無理に長い時間読書をする必要はありません。数ページだけでも、好きな本をゆっくり読むことで、気持ちが落ち着き、心地よい時間を過ごせそうです。

また、「芸術の秋」を楽しむのもおすすめです。昔よく聴いていた懐かしい音楽を流したり、若い頃に観た映画をもう一度楽しんだり、好きな歌を口ずさんだりするのもよいでしょう。思い出の曲を聴いていると、その頃の出来事や懐かしい人の顔が思い浮かび、自然と会話が弾むこともあります。

ときには部屋の明かりを少し暗くして、窓の外に目を向けてみましょう。澄んだ秋の空には、優しく輝く月が見えるかもしれません。耳を澄ませば、どこからともなく虫の音が聞こえてくることもあります。自然が奏でる静かな夜のメロディーや、秋のひんやりとした空気は、日々の忙しさと疲れをそっと癒してくれます。

贅沢な時間の過ごし方は、人それぞれです。読書をする、音楽を聴く、家族と話をする、好きなものを食べるなど、自分が「心地よい」と感じることを大切にしてみましょう。

秋の夜長を上手に楽しみながら、心も体もゆったりと満たされる、穏やかな秋のひとときを過ごしてみてください。

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:カーリング 壁飾り 杜:カラオケ喫茶	2 武デイ:お手玉遊び お楽しみ活動	3 武デイ:グランドゴルフ 壁飾り 杜:もりもりクラブ
4 武デイ:足ボーリング カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	5 武デイ:たまごを救出 カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	6 武デイ:ピンポンピンゴ カラオケ GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	7 武デイ:送り棒 カラオケ お楽しみ活動	8 武デイ:数探しゲーム カラオケ	9 武デイ:芋取りゲーム カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ 誕生日会	10 武デイ:ピンポンピンゴ ハロウィン飾り ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売
11 武デイ:カーリング 掛け軸	12 武デイ:お手玉遊び 掛け軸 ☆セブンイレブン移動販売	13 武デイ:グランドゴルフ カラオケ お楽しみ活動 杜:カラオケ喫茶	14 武デイ:足ボーリング ハロウィン飾り	15 武デイ:たまごを救出 お楽しみ活動	16 武デイ:ピンポンピンゴ 季節の壁画 杜:もりもりクラブ	17 武デイ:送り棒 カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ
18 武デイ:数探しゲーム カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	19 武デイ:芋取りゲーム カラオケ お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	20 武デイ:お手玉遊び カラオケ お楽しみ活動	21 武デイ:カーリング 壁飾り	22 武デイ:グランドゴルフ 壁飾り	23 武デイ:足ボーリング カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ	24 武デイ:ピンポンピンゴ 季節の壁画 杜:もりもりクラブ
25 武デイ:たまごを救出 カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	26 武デイ:送り棒 カラオケ お楽しみ活動 杜:カラオケ喫茶	27 武デイ:数探しゲーム カラオケ お楽しみ活動	28 武デイ:芋取りゲーム カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ	29 武デイ:ピンポンピンゴ ハロウィン飾り ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	30 武デイ:グランドゴルフ 季節の壁画 ケアハウス:外出行事 (コスモス見学) ☆パンの移動販売	31 武デイ:ピンポンピンゴ ハロウィン飾り ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売

☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド)
☆ 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)
パークリハビリ・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!

