KOUKIEN DAYORI
高喜苑便り
2026 11 Nov.
第168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/

秋も深まる11月

朝晩の冷え込みが少しずつ強くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。木々の葉も赤や黄色に色づき、外を歩くと、きれいな紅葉や落ち葉を目にすることが増えてきました。晴れた日には空も高く感じられ、散歩をするにも気持ちのよい季節ですね。

11月は過ごしやすい日もありますが、朝晩と日中の気温差が大きくなります。昼間は暖かくても、夕方になると急に寒く感じることがあります。外出するときには上着を一枚持って出かけるなど、気温に合わせて服装を調整しましょう。これからは空気も乾燥してきますので、手洗いやうがい、こまめな水分補給も大切です。

寒くなってくると、外に出る機会が少なくなり、体を動かすことも減ってしまいがちです。天気のよい日には近所をゆっくり散歩したり、室内で簡単な体操をしたりして、無理のない範囲で体を動かしてみましょう。少し体を動かすだけでも、気分転換になります。

また、秋は食べ物がおいしい季節です。さつまいもやきのこ、柿など、旬の食べ物を楽しむのもよいですね。温かいお茶や食事を味わいながら、ゆっくり過ごす時間も大切にしていきましょう。

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、これからも季節に合わせた活動や交流の機会を大切にしてまいります。気になることやお困りごとがありましたら、いつでもお気軽にお声かけください。

これから少しずつ寒さが増していきます。体調に気をつけながら、残り少ない秋を元気に楽しく過ごしていきましょう。

済生会なでしこの杜は開設13年目を迎えました

当センターの済生会なでしこの杜（サービス付き高齢者向け住宅）は、開設から13年目を迎えました。これまで多くの皆さまに支えていただきながら、入居者の皆さまの暮らしに寄り添ってまいりました。

高齢になり、一人暮らしへの不安を感じたり、介護が必要になったりしたとき、高齢者向けの住まいや施設にはさまざまな選択肢があります。当センターでは、特別養護老人ホームとは別に、ケアハウスとサービス付き高齢者向け住宅、グループホームを整備しています。

サービス付き高齢者向け住宅では、ご自宅での生活と同じような落ち着いた環境の中で、入居者の皆さまに安心してお過ごしいただけるよう、職員が日々の見守りや生活のサポートを行っています。また、季節の行事や交流、さまざまな活動の機会を通じて、毎日の暮らしに楽しみや張りを感じていただけるよう努めています。

これからも、お一人おひとりの生活スタイルやお気持ちを大切にしながら、「ここで暮らしてよかった」と思っていただける住まいを目指してまいります。見学やご相談も承っておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

済生会　なでしこの杜

おはら節がつなぐ、懐かしい記憶



鹿児島の秋を彩る「おはら祭」。その名の由来となった「おはら節」は、江戸時代初めに生まれたと伝えられる、鹿児島を代表する郷土の唄です。

長い年月を経ても歌い継がれ、今も多くの人々に親しまれています。

施設でおはら節を流すと、自然と手を動かされる利用者さまの姿が見られることがあります。「踊りましょう」と声をかけなくても、音楽に合わせて自然と身体が動き出す。そんな様子を見ていると、長い人生の中で親しんできた音楽が、懐かしい記憶とともに心に刻まれていることを感じます。

こうした日々の何気ないひとときを大切にしながら、これからも一人ひとりの楽しみや、その方らしい暮らしを支えていきたいと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑

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	2 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動）	③ 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動） ☆ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝ移動販売	4 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動） ☆笑味ちゃん号移動販売	5 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動） 杜：カラオケ喫茶	6 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動）	7 武デイ：ドライブ （お楽しみ活動） 杜：もりもりクラブ
⑧	9 武デイ：手のひらキャッチ カラオケ マンダラ塗り絵 ☆ﾊﾟﾝの移動販売	10 武デイ：キャップ積み カラオケ マンダラ塗り絵 ☆ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝ移動販売	11 武デイ：ボール的あて カラオケ ☆笑味ちゃん号移動販売	12 武デイ：玉乗せ カラオケ お楽しみ活動	13 武デイ：かご玉 カラオケ	14 武デイ：ピンポン玉落とし カラオケ 壁飾り 杜：もりもりクラブ
⑮	16 武デイ：キャップ積み 壁飾り ☆ﾊﾟﾝの移動販売	17 武デイ：ボール的当て カレンダー ☆ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝ移動販売	18 武デイ：玉乗せ カレンダー GH：音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	19 武デイ：かご玉 カレンダー	20 武デイ：ピンポン玉落とし 季節の壁画	21 武デイ：手のひらキャッチ 季節の壁画 杜：もりもりクラブ
㉒	㉓ 武デイ：ボール的当て カラオケ お楽しみ活動 ☆ﾊﾟﾝの移動販売	24 武デイ：玉乗せ カラオケ お楽しみ活動 ☆ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝ移動販売	25 武デイ：かご玉 カラオケ ケアハウス：歌声喫茶 GH：音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	26 武デイ：ピンポン玉落とし カラオケ お楽しみ活動 杜：カラオケ喫茶	27 武デイ：手のひらキャッチ カラオケ	28 武デイ：キャップ積み カラオケ お楽しみ活動 杜：もりもりクラブ
㉙	30 武デイ：ピンポン玉落とし 季節の壁画 ☆ﾊﾟﾝの移動販売					





☆ GHﾊｲﾗﾝﾄﾞ（ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ武岡ﾊｲﾗﾝﾄﾞ）
☆ ｹｱﾊｳｽ（ｼﾙﾊﾞｰﾌﾗｯﾄ武岡台）
☆ 杜（なでしこの杜）
☆ 特養（特別養護老人ホーム高喜苑）
☆ 武デイ（武岡台ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ）

ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘ・カラオケ・生活ﾘﾊﾋﾞﾘ等
ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝを毎日、日替わりで行っています！

