



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

# 高喜苑便り

12月

号

December

第52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/>

何かと慌しい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は何の前触れもなく突然冬がやってきちゃいましたね。今年発生した台風は31個。実に21年ぶりのことだそうです。最近、小笠原諸島の西之島周辺の噴火によりひょっこり新しい島が誕生したとの報道があったり、周りではいろいろ変わった現象が起きつつあるようです。

さて、今年流行した言葉を決める「2013ユーキャン新語・流行語大賞」の候補が先日発表されました。予備校の先生の「今でしょ」やNHKの連続テレビ小説「あまちゃん」の「じぇじぇじぇ」、ドラマ「半沢直樹」の「倍返し」、滝川クリステルさんの「お・も・て・な・し」などが大賞候補のようです。中には「激おこぷんぷん丸」なんて訳の解らないものや、「振り込め詐欺」に変わる新たな名称として登場した「母さん助けて詐欺」も選ばれています。ちなみに昨年の大賞はスギちゃんの「ワイルドだろお」でした。

福祉センターでは、サービス向上に対する職員の意識を高めるために、今年から「接遇標語コンクール」を実施して、優秀賞10作品と共に各施設・事業所に月変わりで掲示しています。

今年の最優秀賞に選ばれたのは次の2作品です。

「親しみと慣れ合い違う言葉づかい」

(なでしこ訪問看護ステーション 川畑まゆみさん)

「思いやり心を通わすおもてなし」

(武岡台デイサービスセンター 上床 恵美さん)

標語の募集は5月でしたが、上床さんの作品ではすでに「おもてなし」の言葉が使われています。私たちは専門職としての誇りとおもてなしの心をもって、ご利用者様に満足いただけるサービスの提供を心がけて行きたいと思います。

## 美術館でランチはいかが…

シルバーフラット武岡台では11月14日、芸術の秋と食欲の秋をいっぺんに楽しむ欲ばりなイベントを行いました。

今回訪れた鹿児島市の高台にある「長島美術館」は、鹿児島出身の画家黒田清輝や、藤島武二、東郷青児のほか、ピカソやシャガールなど有名画家の作品が数多く展示されています。

当日は特別展示として「彩(いろど)りのガラス展」を開催していました。ほの暗い展示室には白を基調に多彩な色ガラスを組み合わせて作られたステンドグラスをメインに、アールヌーボーのグラス、花瓶、ランプが整然と展示され、ほのかな明かりとのコントラストが醸し出す神秘的な世界を堪能しました。

もう一つのお楽しみのランチは、雄大な桜島や市街地を一望できる丘の上のレストランで最高のロケーションを楽しみながら、オードブルからデザートまで洋食のコース料理を美味しく戴きました。(ワインがあれば言うことなしとの声もありましたが…)

青天の下、桜島や亜熱帯樹の庭園に配置された彫刻などの作品群を背景に、みんな記念撮影をして帰路に就きました。

シルバーフラット武岡台 / 283-6870

---

## 冬のスキンケアは万全ですか？

12月に入り、すっかり寒くなってきました。暖房器具を使用されている方も多いでしょう。

冬場の空気の乾燥と暖房の使用でお肌がカサカサで、白い粉をふいているようなことはありませんか？肌の乾燥で痒みが強くなることもあります。皮膚を掻くことで肌を傷つけてしまいます。皮膚の表面から不感蒸泄<sup>\*</sup>などで体内の水分も減ってしまいます。肌を清潔に保ち、保湿クリームやローションでケアすることで皮膚の健康が保たれます。「もう年だから肌の手入れなんて…」などと言わずに、老若男女みんなでの冬はスキンケアに取り組んでみませんか。

なでしこ訪問看護ステーション / 281-9292

※ 不感蒸泄 (ふかんじょうせつ)  
私達が感じることなく気道や皮膚から蒸散する水分です。発汗は含みません

## ちっちゃい神様みい〜つけた

先日、なにげなくテレビを見ていると霧島の紅葉がテーマの番組をやっていたので、さっそく主人と子供二人(猫2匹)で紅葉狩りに行くことにしました。

10月下旬のため、少し赤く色づいてはいましたが紅葉が見頃になるのはまだまだという感じで少し残念でした。

同じ番組で放映されていた霧島神宮の御神木の枝先に立っている小さな神様の実物を是非見てみたいと霧島神宮に向かいました。神様はなかなか見つけることができず、御神木のまわりをぐるぐる何度も回ってやっと小さな神様が合掌しているお姿を拝見することができました。うわさによると、霧島神宮の御神木はパワースポットととしても有名で、小さい神様を見ると幸せになれると言われていたらしいですよ…

もうすぐお正月、霧島神宮に参拝の折には御神木に立つ小さな神様を探してみられては如何でしょうか…。

訪問入浴センター高喜苑／283-4731

---

---

## やっぱり歩くこと！

身体を動かす一番基本的な運動は「歩くこと」、筋力低下を防ぐ運動の基本も「歩くこと」です。

歩き方は速度に応じて次の3つに分類されます。

「緩歩」……おしゃべりをしながら歩く速さ

⇒頭の働きを活発にするといわれています。

「平常歩」……通勤などで平らな道を歩く速さ

⇒多くの人にとって一番楽な歩行とされています。

「速歩」……歩幅を広くしてサッサッと風を切るように歩く速さ

⇒足だけでなく腕も大きく振り、全身を使って歩くため健康増進に最も適した歩き方です。

日頃から歩くことを意識して、無理のない程度に「速歩」で歩く機会を増やしましょう。

早速今日から取り入れてみて下さい！（ゴールデン10月号から転載）

指定居宅介護支援センター高喜苑／283-4737

## < 12月の行事予定 >

### 特別養護老人ホーム高喜苑

21日 クリスマス会

### シルバーフラット武岡台

9日 買物送迎

11日 音楽倶楽部・書道倶楽部

12日 映画倶楽部

19日 陶芸倶楽部

20日 買物送迎

21日 誕生会・クリスマス会

28日 餅つき大会

### グループホーム武岡ハイランド

3日 防災訓練(施設内自主訓練)

9日 臨床美術

13日 音楽療法

17日 (A棟) 理髪

18日 (B棟) 理髪

20日 生け花

24日 2棟合同クリスマス会・音楽療法

### 武岡台デイサービスセンター

5～6日 クリスマスツリー飾りつけ

16～17日 クリスマスリース・ツリーづくり

24日 クリスマス会

27～29日 しめ縄づくり

## < 11月ボランティア >

9日 }  
24日 } 傾聴ボランティア／特養

※高齢者いきいきポイント登録者の皆様／8名  
有り難うございました。