



小春日和

「暑さ寒さも彼岸まで…」秋のお彼岸も明け、季節はいよいよ本格的な秋の訪れです。

伊集院の妙円寺詣が終わりおはら祭りの頃になると、空は青く澄みわたり穏やかで暖かい天候が続きます。春みたいにぽかぽか陽気になることから「小春日和(こはるびより)」といわれています。

昭和52年にさだまさしが作詞・作曲、山口百恵がリリースして大ヒットした『秋桜(コスモス)』という歌をご存知ですか。結婚をする娘が母を想うこの曲は、結婚披露宴で定番の曲のひとつになっていますが、実は『小春日和』という曲名だったそうです。

「淡紅(うすべに)の秋桜(コスモス)が秋の日の何気ない陽溜(ひだま)りにゆれている」で始まるこの曲は「こんな小春日和の穏やかな日はあなたの優しさがしみて来る。明日嫁ぐ私に苦労はしても笑い話に時が変えるよ、心配いらないと笑った」と娘を気遣う母の心情が歌い込まれ、まさに抒情派?さだまさしの面目躍如といたったところでしょうか。

そんな小春日和の穏やかな日に、お弁当を持って秋桜や紅葉狩り、ちょっと贅沢に松茸狩り(11月上旬ぐらゐまで楽しめるらしい。鹿児島では無理?)はいかがでしょうか。

霧島の紅葉、湖畔に映る紅葉が絶景のえびの高原(六観音御池)は10月下旬頃。高千穂河原が11月初旬、露天風呂と紅葉が一度に楽しめる丸尾温泉あたりが中旬。霧島神宮、新川溪谷周辺は下旬が見頃。良い天気が続けば見頃から1~2週間ほど楽しめるそうです。

心に残る思い出に…

10月14日（火）、ご家族にも参加いただいて都市農業センターに出掛けました。

心配された台風19号も大過なく通りすぎた穏やかな秋晴れの下、眼前いっぱい広がる色とりどりのコスモスの花に思わず『うわぁ〜っ』と感嘆の声があがりました。

ご家族と一緒に芝生の上に横たわり久しぶりに自然の感触を味わったり、いっぱいの笑みを浮かべて喜ばれたりして、会話も弾みました。

ご家族も優しいまなざしを向け、そばで楽しそうな様子を見守ることができ、安堵されているようでした。一緒に食べたお弁当の味はきっと忘れられない思い出の味となったことでしょう。

微笑ましい光景に同行させていただいたスタッフも、思わず笑みがこぼれました。

施設では、これからもご家族に参加いただける催しを企画していきたいと考えています。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8253

賢い患者さん？

ふと、目にしたフリーペーパーに高知大学名誉教授の「寝たきりにならない健康法」という記事がありました。寝たきりになるかどうかは、若い頃からの生活習慣（QOL）が左右するという内容でした。

以前の医療は、選択の余地のない受け身の治療を強いられていましたが、最近は患者さんの意思を尊重する医療が主流となり、患者自身も主体的、そして能動的に治療を受けなければならない事も多くなっているようです。

「NPO 法人ささえあい医療人材センター COML」では、病気に罹った時に寝たきりにならない賢い患者さんになるために

- ①病気を自覚する。
- ②自分の受けたい医療を考える。
- ③思いを言語化する。
- ④協同して治療を行う。
- ⑤1人で悩まない。

の5つを提案しています。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

『済生会 なでしこの杜』が竣工しました

済生会鹿児島地域福祉センターが建設をすすめていたサービス付き高齢者向け住宅『済生会なでしこの杜』が完成し、10月26日（日）、竣工式を行いました。

地域の民生委員の方々など多く皆様に参加いただいた式典で、地域福祉センターの上田所長は「皆様のおかげで立派な施設が完成しました。ご当地武岡に特別養護老人ホーム高喜苑を開設して17年が経過しました。今後とも福祉センター全体がひとつとなって地域の皆様の要請に応えながら、地域福祉に貢献できる運営を心掛けて参ります。」とあいさつをしました。

この施設は、鉄骨造3階建てで、1～2階が『なでしこの杜』です。建物内はオールバリアフリー構造で、居室内に介護用ベッドや車椅子対応型ウォシュレット付きトイレ、ナースコール等を設置。浴室には特殊浴槽を設けるなど軽度の方から重度の方まで安心・安全・快適にお過ごしいただける施設です。

3階には既存の認知症対応型共同生活介護事業所「グループホーム武岡ハイランド」を移設しました。

また、1階事務所内に入居者の方々の生活を支援するために、既存の「ホームヘルプステーション高喜苑」「なでしこ訪問看護ステーション」「指定居宅介護支援センター高喜苑」の各介護保険適用事業所を移設しました。

近くにおいでになる機会がありましたらぜひ見学にお立ち寄りください。

済生会 なでしこの杜 202-0710

< 11月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

9日	誕生会	21日	音楽療法
10日	理容	22日	軽食クッキング
11日	美容	24日	理容
14日	音楽療法	27日	美容

シルバーフラット武岡台

5日	音楽倶楽部	16日	武岡台小校区文化祭
6日	こすもすを見に行こう	19日	音楽倶楽部
10日	買い物送迎	20日	あん摩マッサージボランティア
11日	武岡小交流会	28日	買い物送迎
13日	インフルエンザ予防接種		

武岡台デイサービスセンター

8日	ブリランテ ミニコンサート	12日	おそうじ体操
10日	向日葵ボランティア	18日	日舞ボランティア
11日	武岡小交流会		

グループホーム武岡ハイランド

1日	引越し	16日	武岡台小校区文化祭
10日	臨床美術	28日	音楽療法

< 10月ボランティア >

13日 剣武会 / 武岡台デイ

※高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 29名

～ ありがとうございました ～