



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

高喜苑便り

12月
号
December

第63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/>

昭和は遠く・・・

師走に入り何かと気ぜわしい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

日本を代表する銀幕界の大物スター高倉健さんと菅原文太さんが相次いでこの世を去りました。

高倉健さんは『網走番外地』『昭和残侠传』シリーズ、『幸福の黄色いハンカチ』、『八甲田山』『鉄道員(ぽっぽや)』など映画一筋に歩んで来られ、2013年には文化勲章を受章されています。すべての共演者に挨拶を忘れず、若い新人俳優やスタッフにも必ず立ち上がって丁寧にお辞儀して敬意を払うなど、礼儀正しい人物として知られています。

菅原文太さんの代表作は映画『仁義なき戦い』『トラック野郎』シリーズなどのほか、NHK大河ドラマ『武田信玄』『徳川慶喜』『利家とまつ・加賀百万石物語』などのテレビ、Vシネマなど多岐にわたってご活躍されました。雨に濡れ寒さに震えながら眉間にしわを寄せて煙草を吸うシーンは最高でした。

昭和40年から50年代のヒーローだった健さん、文ちゃん。今年の福祉センター忘年会の余興で追悼の意味を込めて高倉健の『唐獅子牡丹』を唄いたいと申し出たところ「何それ」の一言で却下。「義理と人情をはかりにかけりゃ義理が重たい男の世界 背なで吠えてる唐獅子牡丹」昭和も遠くなりにはけり・・・

年末ご多忙の折ではございますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。

コスモスを観に行きました

ケアハウスでは11月6日、鹿児島市の都市農業センターにコスモスを見に行きました。当日は好天に恵まれ気分上々で張り切って出掛けました。

眼下に畑いっぱい広がる色とりどりのコスモスを期待していたのですが、半分はすでに耕されており、ちょっぴり残念でした。

それでも気を取りなおして畑を散策したり、残された貴重なコスモスと一緒に記念撮影したりして楽しみました。

心のこもったお弁当を美味しくいただいて、帰りには物産館の『チェスト館』に立ち寄り、季節の果物やおみやげをいっぱい買いこんで帰ってきました。

来年はもう少し早く出掛けたいと思うところでした。

シルバーフラット武岡台 283-6870

笑う門には福来る

お腹の底から笑うと、体も心も元気になった気がしませんか？“笑う門には福来る”ということわざがある様に、笑うと免疫力が高まるだけでなく、体にさまざまな良い効果があります。

- ① 笑いによって脳がリラックスするほか、脳の働きが活発になります。
- ② 思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態であり、体内に酸素がたくさん取り込まれ血液の流れや新陳代謝が活発になります。
- ③ 大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋・横隔膜・肋間筋・顔の表情などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

笑顔が心がけ、楽しくおしゃべりすることを取り入れると、心がとても明るくなります。日常生活の中で“笑い”のもとを探してみてください。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

11月1日に新施設オープン！

サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）「済生会 なでしこの杜」が11月1日にオープンしました。居室数は40室。居室内に介護用ベッドや車椅子対応型トイレ、ナースコールを設置。特殊浴槽を設けるなど要介護状態の軽度から重度まで対応できます。事務所内に入居者の生活を支援するために、訪問介護・訪問看護・居宅介護支援の各介護保険適用事業所を移設しました。

只今入居者を募集しています！

お問い合わせは「済生会なでしこの杜」（202-0710）まで

【サービス付き高齢者向け住宅】

サービス付き高齢者向け住宅は、国交省、厚労省所管の「高齢者住まい法」に基づき創設されたバリアフリー構造の高齢者向け賃貸住宅で、安否確認、生活相談が必須のサービス。当施設では他に食事や生活支援、健康管理サービスを提供します。

引越しをしました

グループホーム武岡ハイランドは、「なでしこの杜」の3階に引越しをしました。

新しいところは、居室から桜島や明和団地、遠くは吉野台地が望めます。

広々としたホールや明るく綺麗な居室に、入居者の皆様の表情も和み喜んでいただけているご様子です。ユニットの名称も「なでしこ」と「しらゆり」に改め、スタッフも心機一転張り切っています。

是非お立ち寄りください。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231

< 12月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

- | | | | |
|-----|------------|-----|--------|
| 5日 | 音楽療法 | 22日 | 理容 |
| 8日 | 理容 | 25日 | 美容 |
| 19日 | 音楽療法 | 31日 | 除夜の鐘つき |
| 20日 | クリスマス会・誕生会 | | |

シルバーフラット武岡台

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------------|
| 3日 | 音楽倶楽部 | 18日 | 誕生会・クリスマス会 |
| 8日 | 買い物送迎 | 25日 | あん摩マッサージボランティア |
| 11日 | 映画倶楽部 | 26日 | 買い物送迎 |
| 15日 | しめ縄づくり | 27日 | 餅つき大会 |
| 17日 | 音楽倶楽部 | | |

武岡台デイサービスセンター

- | | |
|--------|------------------|
| 1日 | クリスマスツリー飾り付け |
| 5日 | おおとり幼稚園交流会（太鼓や歌） |
| 9日 | ハーモニカボランティア |
| 10日 | 踊りと音楽レクリエーション |
| 25日 | クリスマス会 |
| 28・29日 | しめ縄づくり |

グループホーム武岡ハイランド

- | | | | |
|-----|-------|-----|--------|
| 6日 | 家族交流会 | 23日 | クリスマス会 |
| 12日 | 音楽療法 | 26日 | 音楽療法 |
| 16日 | 臨床美術 | | |

< 11月ボランティア >

※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 31名

～ ありがとうございました ～