



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) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

桜（さくら）

春爛漫、一斉に咲き乱れた花々に心惹かれる季節を迎えました。

春の訪れや、「サクラサク」など慶事の象徴として用いられる桜。今年は3月に暖かい日が続いたこともあって全国的に10日近く早い開花。すでに葉桜となってしまうところも多くみられます。

春のうらの隅田川 のぼりくだりの船人が

權のしずくも花と散る ながめを何にたとうべき

「花」作曲 / 滝廉太郎・作詞 / 武島羽衣

新渡戸稲造は、自著の『武士道』で、「サクラは私たち日本人が古来からもっとも愛した花である。そしてわが国民性の象徴であった。サクラの花の美しさには気品があること、そしてまた、優雅であることが、ほかのどの花よりも私たち日本人の美的感覚に訴えるのである。私たちの日本の花、すなわちサクラは、その美しい^{よそおい}粧の下に（西洋人が愛でるバラのような）とげや毒を隠し持っていない。自然の赴くままにいつでもその生命を棄てる用意がある。その色合いは決して華美とは言い難く、その淡い香りには飽きることがない。」と著しています。

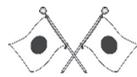
ひさかたの光のどけき春の日に しづ心なく花ぞ散るらむ 紀友則

桜は、あえて自己を主張せずに試練に耐え、潔くそして儂い。私たちは風雨に曝されながら散りゆく桜に人生を投影して、その生きざまに惹かれるのではないのでしょうか。桜の美しさには、我々済生会人に求められる「品格」に通じるものがあるように思います。「品格」とは、その人やその物に感じられる気高さや上品さ、品位のこと。願わくばこれに「^{きやうじ}矜持」（自信や誇りをもって振る舞うこと）も加えたい。

4月

行事予定表

済生会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：カラオケ 武デイ：ドライブ	2 なでしこの杜：パン移動販売 武デイ：お手玉ビンゴ 武デイ：メモ帳作り	3 ケアハウス：映画倶楽部 武デイ：お手玉ビンゴ 武デイ：メモ帳作り	4 高喜苑：お花見（外出） GH5丁目：お花見 ケアハウス：音楽倶楽部 武デイ：グランドゴルフ 武デイ：桜もち作り	5 なでしこの杜・ケアハウス ：移動販売車 なでしこの杜：日舞 武デイ：ドミノ倒し 武デイ：桜もち作り	6 ケアハウス：麻雀倶楽部 GHハイランド：音楽療法 GH5丁目：音楽クラブ なでしこの杜：ドライブ 武デイ：記憶カトレーニング	7 なでしこの杜：喫茶 武デイ：frispee 武デイ：折り紙リース	
8 武デイ：カラオケ 武デイ：折り紙リース	9 高喜苑：訪問理容 GHハイランド：臨床美術 なでしこの杜：パン移動販売 武デイ：輪投げ 武デイ：クッキング	10 高喜苑：訪問美容 ケアハウス：木下サーカス GHハイランド：木市外出 武デイ：お手玉ビンゴ 武デイ：クッキング	11 ケアハウス：音楽喫茶 なでしこの杜：移動販売車 武デイ：テーブル卓球 武デイ：記憶カトレーニング	12 なでしこの杜・ケアハウス ：移動販売車 なでしこの杜：演芸会 武デイ：グランドゴルフ 武デイ：着物折り紙	13 GHハイランド：音楽療法 GH5丁目：音楽クラブ 武デイ：ドミノ倒し 武デイ：着物折り紙	14 高喜苑：誕生会 なでしこの杜：歌声喫茶 ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：巻き取りゲーム 武デイ：壁掛け作り	
15 なでしこの杜：ストーンマッサージ 武デイ：透明風船作り 武デイ：カラオケ	16 GHハイランド：臨床美術 GHハイランド：誕生会 なでしこの杜：パン移動販売 武デイ：コーラスボランティア 武デイ：壁かけ作り	17 高喜苑：訪問美容 武デイ：グランドゴルフ 武デイ：透明風船作り ケアハウス：買い物外出	18 ケアハウス：音楽倶楽部 なでしこの杜：移動販売車 武デイ：ドミノ倒し 武デイ：パズル	19 なでしこの杜・ケアハウス ：移動販売車 なでしこの杜：読み聞かせ 武デイ：frispee 武デイ：パスタ作り	20 GHハイランド：音楽療法 GH5丁目：音楽クラブ なでしこの杜：誕生会 ケアハウス：麻雀倶楽部 武デイ：輪投げ・パスタ作り	21 ケアハウス：美術倶楽部 武デイ：お手玉ビンゴ 武デイ：アイス作り	
22 武デイ：カラオケ 武デイ：アイス作り	23 ケアハウス：誕生会 高喜苑：訪問理容 なでしこの杜：パン移動販売 武デイ：グランドゴルフ 武デイ：折り紙チューリップ	24 なでしこの杜：移動販売車 武デイ：折り紙チューリップ 武デイ：輪投げ	25 ケアハウス：喫茶 なでしこの杜：移動販売車 武デイ：巻き取りゲーム 武デイ：トランプ	26 高喜苑：訪問美容 なでしこの杜：移動販売車 なでしこの杜：カラオケ・踊り 武デイ：ドライブ 武デイ：カラオケ	27 ケアハウス：買い物外出 GH5丁目：音楽クラブ GHハイランド：音楽療法 武デイ：テーブル卓球 武デイ：パズル	28 なでしこの杜：歌声喫茶 ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：ドミノ倒し 武デイ：カレンダー作り	
29 GH5丁目：誕生会 武デイ：カラオケ 武デイ：カレンダー作り	30  武デイ：frispee 武デイ：カレンダー作り	<p>※GHハイランド → グループホーム武岡ハイランド</p> <p>※GH5丁目 → グループホーム武岡5丁目</p> <p>※武デイ → 武岡台デイサービスセンター</p>					<p>☆ 武岡台デイサービスセンター</p> <p>パワーリハビリ・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！</p> 

花よりぼた餅！

桜が見頃になった先月 25 日、苑内の桜が一望できる場所に集まり、お花見をしました。お彼岸にちなんで、入居者さんと一緒に作った“ぼた餅”を食べながらのお花見となりました。

できたばかりの餡子ときなこの“ぼた餅”を皆さんにお配りすると、自然に顔もほころび、おいしそうに召し上がられ、「おかわりは…」 「もう、なかとな…」などと食欲旺盛！

見事に咲き誇った桜を眺めながら、穏やかな表情で、つかの間の春を感じて頂けたようです。面会に来られていたご家族も一緒に参加され、久しぶりに親子での花見を楽しんで頂きました。

特別養護老人ホーム 高喜苑

『夏バテ予防』 今日から始めて健康な夏

鹿児島県の 5 月… 最高気温は 30℃を超えるようになります。30℃…これはもう夏の気温。『夏バテは 7 月・8 月にするもの…』と考えがちですが、もう夏バテ対策が必要な季節になるのです。

それでは… この夏を元気に乗り切る為、今日から夏ばて予防！

☆まずは十分な水分

高齢の方でも、水分は一日 1,500ml 程度必要になります。これはコップ 7～8 ハイ程度になります。飲めていますか？お味噌汁等の汁物はとても良い予防対策の逸品になるのですよ。

☆次に栄養…タンパク質とビタミンをしっかり摂りましょう

肉・魚・卵・豆腐などは、体の体力維持の為しっかり摂りましょう。野菜も大切！ですが、野菜をたくさん摂るのは大変…という方も多いのではないのでしょうか？最近野菜ジュースも飲みやすいものが増えていますから、活用しては如何でしょう。

☆そして、忘れてはいけないのが、適度な運動と睡眠。

筋力と基礎体力の維持の為、一定の運動を続けることはとても大切。そして、生活のリズムを整え睡眠をきちんととってください。疲れたときは、お昼寝も…。

夏バテ症状が出る前からの対策で、元気に夏をお過ごしください。

なでしこ訪問看護ステーション