



暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は年に2回あり、春分の日にあるお彼岸を「春彼岸」、秋分の日にあるお彼岸を「秋彼岸」と言います。春分や秋分は二十四節気のひとつで、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。秋は秋分の日（＝彼岸の中日）を境に日が短くなっていき、秋の夜長に向かいます。つまり、太陽の出番がどんどん短くなるので、暑さも和らいでいくわけです。

「彼岸」とは先祖がいる「極楽」を指します。反対の「此岸（しがん）」とは私たちが生きている世界のことです。仏教では、彼岸は西に位置し、此岸は東に位置すると考えられています。太陽が真東から昇り真西に沈むため、彼岸と此岸が最も通じやすい日と考えられ、春分の日と秋分の日には先祖を供養するようになりました。

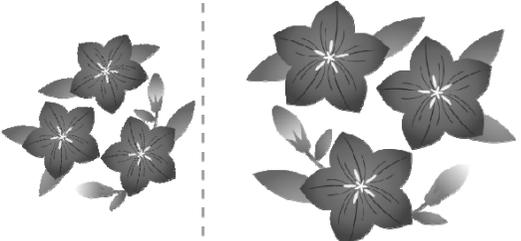
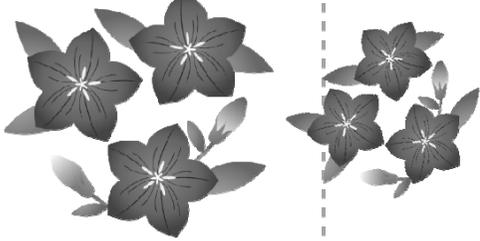
秋分の日には、家族でお墓参りや寺で開かれる彼岸会（ひがんえ）に行く方もいると思います。秋分の日のお供え物といえば「おはぎ」が定番です。実は秋分の日にお供えするおはぎと、春分の日にお供えするぼたもちは同じものです。おはぎは秋に咲く萩の花にちなんで、ぼたもちは春に咲く牡丹の花にちなんで名付けられました。日本では昔から、小豆には邪気を払う力があると信じられていました。お彼岸におはぎやぼたもちを供えることにより、祖先への供養を行います。

秋分の日には、おはぎを作り家族と一緒に墓参りに行ってはいかがでしょうか。お墓参りの際は、季節に合った花も一緒に供えることをおすすめします。

9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	2	3	4	5	6	7	
武デイ：雑巾作り	武デイ：風船バレー 武デイ：雑巾作り	ケアハウス：買い物送迎 武デイ：ゴルフ 武デイ：夕ピオカミルクティー	ケアハウス：音楽倶楽部 病院送迎 武デイ：紙コップタワー 武デイ：夕ピオカミルクティー	ケアハウス：病院送迎 なでしこの杜：カラオケ喫茶 武デイ：ティッシュ外し 武デイ：月見団子	ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：玉入れ 武デイ：月見団子	武デイ：紙コップけん玉 武デイ：難読名字	
8	9	10	11	12	13	14	
武デイ：難読名字	GHハイランド：臨床美術 武デイ：色々引っ越し 武デイ：トランプ	なでしこの杜：歌声喫茶 特養：喜楽会ボランティア 武デイ：風船バレー 武デイ：民謡教室	ケアハウス：誕生会 抹茶倶楽部 武デイ：ゴルフ 武デイ：タッセル	ケアハウス：病院送迎 武デイ：紙コップタワー 武デイ：月見リース	特養：音楽療法 GH5丁目：敬老会 武デイ：ティッシュ外し 武デイ：月見リース	ケアハウス：絵画倶楽部 武デイ：てるてる釣りゲーム 武デイ：ポトフ	
15	16	17	18	19	20	21	
GH5丁目：誕生会 武デイ：ポトフ	GHハイランド：臨床美術 敬老会 特養：敬老会 ケアハウス：あん摩マッサージ 武デイ：玉入れ、ポトフ	ケアハウス：映画倶楽部 GH5丁目：臨床美術 武デイ：紙コップけん玉 武デイ：タッセル	ケアハウス：音楽倶楽部 武デイ：ティッシュ外し 武デイ：皆で壁掛け	なでしこの杜：敬老会・誕生会 武デイ：ゴルフ 武デイ：皆で壁掛け	ケアハウス：カラオケ倶楽部 なでしこの杜：リトミック 武デイ：紙コップタワー 武デイ：カレンダー	武デイ：色々引っ越し 武デイ：カレンダー	
22	23	24	25	26	27	28	
武デイ：カレンダー	武デイ：ティッシュ外し 武デイ：ストラップ	武デイ：外出（そうめん流し） 武デイ：ストラップ	ケアハウス：病院送迎 抹茶倶楽部 武デイ：風船バレー 武デイ：難読名字	ケアハウス：病院送迎 なでしこの杜：歌声喫茶 武デイ：外出（そうめん流し） 武デイ：紙コップけん玉	特養：音楽療法 ケアハウス：病院送迎 買い物送迎 武デイ：外出（そうめん流し） 武デイ：皆で壁掛け	ケアハウス：絵画倶楽部 武デイ：外出（そうめん流し） 武デイ：玉入れ	
29	30						
武デイ：皆で壁掛け	武デイ：外出（そうめん流し） 武デイ：皆で壁掛け	☆ 武岡台デイサービスセンター 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！				☆特養 月に2回音楽療法を実施しています！	
※GHハイランド	→ グループホーム武岡ハイランド	☆GH5丁目				月に4回音楽療法を行っています！	
※GH5丁目	→ グループホーム武岡5丁目						
※武デイ	→ 武岡台デイサービスセンター						

夏休みに入り、グループホームに高校生が3名サマーボランティアに来てくださいました。

入居者様と一緒にレクレーションを行ったり、話し相手になってもらい、入居者様も笑顔で大変喜ばれました。

苑では、歌や踊りなどのボランティアさんに来ていただくことは多くありますが、そもそもボランティアとは何ぞや?と思い調べてみました。

ボランティア (volunteer) の語源は、ラテン語の「volo」(ウオロ、と読む) だそうです。これは、「自分から進んで~する」「喜んで~する」という意味があります。つまり、「自発性」がそのもっとも中心となる性格だということです。当たり前のように思われるでしょうが、実は、日本で「ボランティア推進」が語られるとき、肝心の「自発性」や「主体性」の重要性がないがしろにされることがあります。たとえば「良いことだから、子ども達全員にやらせよう」という発想を持つ人もいます。しかし、ボランティア活動がもつ最大のチカラは、「私」発であること。つまり、自分自身が気になること、好きなこと、得意なこと、あるいは憤りを感じることを、放っておけないと思うこと・・・そこからスタートすることに大きな意味があるという事だそうです。

ボランティアを行う方も、受け入れる方もお互いの気持ちを尊重しながら、楽しい時間がすごせた事が何よりでした。

グループホーム武岡五丁目

9月16日は「敬老の日」。多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の方々を敬愛し、その長寿を祝う趣旨で1966年に定められた国民の祝日のひとつです。某調査会社が敬老の日にちなみ「呼称と年齢のイメージ」について調査・分析をした結果がありました。「敬老の日は、何歳からが対象と考えられているでしょうか?」の質問に対し、15～74歳の調査対象者は平均で、「68.3歳」という結果になりましたが、当の60代は平均「70.5歳」との回答だったようです。現役で活躍されている60代が多い現代、「敬老」されるのはまだ先のこと、自分たちよりも上の年代、という意識が強いようでした。とはいえ、「祝ってもらえることはうれしい(66歳男性)」「家族が集まる機会になれば(70歳女性)」という声も少なくなく、普段なかなか会えない人と会うきっかけとして「敬老の日」を活用してはいかがでしょうか。

済生会なでしこの杜の現時点の平均年齢は「88.6歳」、ソーメン流し外出や夏祭り行事も終え、今月は敬老会を計画しています。皆様、この夏の残暑も乗り越え、お元気にお過ごしのこと何よりスタッフとして感謝しているところです。

済生会なでしこの杜