



免疫細胞を活性化して打倒コロナウイルス！

新緑の美しい5月の行楽シーズンを迎えましたが、世界中で流行している新型コロナウイルス感染症の影響で行楽を楽しむ状況も難しい事と思います。

新型コロナウイルスは若くて体力のある方でも感染し、場合によっては重症化することもめずらしくありません。予防のためには「3密」を避けることが重要です。とはいえ、ずっと自宅に引きこもって誰とも会わずに生活するなんて非現実的ではないでしょうか。手洗いやうがい、マスクの着用に消毒はもちろんですが、自身の免疫力を高めることも感染予防対策には必要です。今回は免疫力を高めるための5つのポイントをお知らせします。まず1つ目は「質の良い睡眠」です。2つ目は「適度な運動」です。ただし激しい筋トレなどの運動は筋肉組織にダメージを与えてしまい、組織の修復に免疫細胞が集中することになるため注意が必要です。3つ目は「ゆっくり湯船につかる入浴」です。40～41度のお湯にゆっくり浸かって温活効果で免疫力アップにつなげましょう。4つ目は「バランスの取れた食事」です。1日3食しっかりと食べることでしっかり栄養を摂りましょう。そして最後に「ストレス発散」です。ストレスをためることで身体に不調をきたすといわれています。趣味を楽しんだり、美味しい料理を食べたりなど好きなことを楽しんでストレス解消してください。

感染は怖いですが不安ばかりを抱え込むと体調に悪影響です。正しい情報を得て日常生活を工夫して乗り切りましょう。

5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
※GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド) ※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)					1 武デイ：紙コップゴルフ 武デイ：トランプ ケアハウス：カラオケ倶楽部	2 武デイ：紙コップゴルフ 武デイ：皆で絵画
3 武デイ：初夏の壁掛け	4 武デイ：お手玉ダーツ 武デイ：初夏の壁掛け	5 武デイ：お手玉ダーツ 武デイ：数字ならべ GHハイランド：端午の節句 GH5丁目：端午の節句	6 武デイ：船頭ゲーム 武デイ：やきそば GHハイランド：端午の節句	7 武デイ：的倒し 武デイ：やきそば	8 武デイ：的倒し 武デイ：りんごケーキ	9 武デイ：山越えゲーム 武デイ：りんごケーキ ケアハウス：美術倶楽部
10 武デイ：かくれんぼ GHハイランド：母の日 GH5丁目：母の日 特養：母の日祝い	11 武デイ：ゴンドラゲーム 武デイ：皆で壁画 特養：訪問カット(理容)	12 武デイ：船頭ゲーム 武デイ：パステルアート	13 武デイ：巻き巻きゲーム 武デイ：数字ならべ ケアハウス：抹茶倶楽部	14 武デイ：巻き巻きゲーム 武デイ：色言葉遊び	15 武デイ：テーブル卓球 武デイ：色言葉遊び ケアハウス：カラオケ倶楽部	16 武デイ：ひらひらゲーム 武デイ：トランプ
17 武デイ：豆苗の卵炒め	18 武デイ：ひらひらゲーム 武デイ：豆苗の卵炒め	19 武デイ：ゴンドラゲーム 武デイ：ホイコーロー ケアハウス：映画倶楽部	20 武デイ：的倒し 武デイ：ホイコーロー	21 武デイ：お手玉ダーツ 武デイ：巾着の飾り	22 武デイ：山越えゲーム 武デイ：カレンダー	23 武デイ：テーブル卓球 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術倶楽部
24 武デイ：カレンダー	25 武デイ：巻き巻きゲーム 武デイ：かくれんぼゲーム	26 武デイ：ひらひらゲーム 武デイ：色言葉遊び	27 武デイ：紙コップゴルフ 武デイ：パステルアート ケアハウス：抹茶倶楽部	28 武デイ：山越えゲーム 武デイ：トランプ	29 武デイ：ゴンドラゲーム 武デイ：数字ならべ	30 武デイ：船頭ゲーム 武デイ：ミニ傘
31 武デイ：ミニ傘		☆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！ ☆GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています！				

それぞれの家づくり

武岡台デイサービスセンターは、通所という事もあり在宅から来られる人が殆どです。

デイサービスから在宅の行き来は、職員が送迎し、いろいろなお宅に訪問します。玄関先には季節の花が咲いていたり、靴箱の上にはデイサービスで作った作品が飾られていたり、家族の写真を置いていたり様々です。それぞれが、過ごしやすく生活出来るように、自分なりの家づくりを楽しんでいらっしゃるのが伝わってきます。

新型コロナウイルスにより、家で過ごす時間が以前より多くなりました。

利用者様の送迎に行く度に、たくさんの思い出が詰まった自分の家に帰り、過ごせるという事は、とてもありがたい事であると最近は特に感じます。

武岡台デイサービスセンター

オリンピック

2020年7月に東京オリンピックが開催される予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により開催延期となってしまいました。最初のオリンピックはギリシャの首都アテネで開催され、参加国は14か国で、選手は241名の男子のみだったとのことです。オリンピックが始まってから100年以上、ずっと変わらず4年おきに開催されてきましたが、開催延期というのは史上はじめての出来事だそうです。

4年に1度…うるう年に開催されていたオリンピック…

オリンピックが開催される年を見て、“今年はうるう年かぁ…”と判断出来ていたのに、それも出来なくなりそうです…。

開催延期が決定し、2021年7月に東京オリンピックが開催される予定です。その頃には新型コロナウイルスが終息して、世界中の人々がオリンピックを心から楽しむようになってもらいたいと思っている今日この頃です。

シルバーフラット武岡台
