



## 十五夜の思いで

9月になってもまだまだ厳しい残暑が続いています。引き続き熱中症の予防をお願いします。

私がかの頃の昭和 50 年代前半は 9 月になると近所の空き地にはススキがいっぱいで、その上をたくさんの赤とんぼが飛んでいて、しっかり秋らしさを感じられたものです。あいご会の活動も盛んで、9 月の十五夜には公民館に集まって綱引きの綱を大勢の子供達が♪じゅ〜うご〜やお〜つきさ〜ん♪と歌いながら町内を練り歩き、要所要所で綱引きをしたものでした。そして最後に公民館の広場で綱引きに使った綱を円にして子供すもう大会が開かれ、大いに盛り上がったことが思い出されます。

十五夜は毎月あるのですが、特に秋の十五夜は中秋の名月といわれ、秋の行事として定着しています。十五夜といえばススキですが、ススキは神様をお招きするための依り代で、魔除けの効果があると言い伝えられていたそうです。昔から五穀豊穡を祝ってその時期に収穫された里芋や豆類などをお供えしていますが、江戸時代後期以降に丸く月の形を表すお団子も一緒にお供えするようになったそうです。

今年の中秋の名月は 10 月 1 日です。ゆっくりと秋の夜空を眺めて満月を楽しんでみてはいかがでしょうか。

# 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
		武デイ：平行穴落とし 武デイ：しりとり	武デイ：風船ハレー 武デイ：花カード	武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：花カード	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：金魚の飾り ケアハウス：カラオケ倶楽部	武デイ：ホーリング 武デイ：フクロ作り
6	7	8	9	10	11	12
武デイ：フクロ作り	武デイ：割りばしのせゲーム 武デイ：小鳥づくり① ケアハウス：買い物	武デイ：わなげ 武デイ：コースター	武デイ：平行穴落とし 武デイ：皆で壁画 ケアハウス：抹茶倶楽部	武デイ：風船ハレー 武デイ：皆で壁画	武デイ：ひっこぬきゲーム 武デイ：自然の生き物クイズ ケアハウス：誕生会 魚解体ショー	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：しりとり ケアハウス：美術倶楽部
13	14	15	16	17	18	19
武デイ：しりとり	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：じゃがいもとキャバツのチーズ焼き ケアハウス：ボードゲーム倶楽部	武デイ：ホーリング 武デイ：じゃがいもとキャバツのチーズ焼き ケアハウス：映画倶楽部 特養：敬老会	武デイ：わなげ 武デイ：もちもちパン GH5丁目：誕生会	武デイ：引っこ抜きゲーム 武デイ：もちもちパン	武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：野菜コンソメスープ ケアハウス：カラオケ倶楽部	武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：野菜コンソメスープ
20	21	22	23	24	25	26
武デイ：皆で壁画	武デイ：平行穴落とし 武デイ：コースター GH5丁目：敬老会 GHハイランド：敬老会 特養：茶話会	武デイ：割り箸乗せゲーム 武デイ：ストラップ	武デイ：ホーリング 武デイ：小鳥づくり② ケアハウス：抹茶倶楽部	武デイ：ホーリング 武デイ：自然の生き物クイズ	武デイ：わなげ 武デイ：カレンダー ケアハウス：買い物	武デイ：引っこ抜きゲーム 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術倶楽部
27	28	29	30	※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)		
武デイ：カレンダー	武デイ：引っこ抜きゲーム 武デイ：皆で壁画 ケアハウス：ボードゲーム倶楽部	武デイ：風船ハレー 武デイ：皆で壁画	武デイ：割り箸乗せゲーム 武デイ：しりとり			

☆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!

# 防災の日

9月1日の「防災の日」は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだもので、震災の教訓を忘れない、という意味と、この時期に多い台風への心構えという意味を含めて、1960年（昭和35年）に制定され、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」こととした日本の記念日です。毎年9月1日の防災の日を中心とし、8月30日から9月5日までを防災週間として、防災訓練などの国民活動が行われます。鹿児島市では、山形屋デパートと南部清掃工場で消防演習が実施されました。

私たちは、日頃から自分の家や職場がどのような環境にあるのか、ハザードマップを活用し避難所やそのルートなどの確認、もしもの時に備えた防災グッズの準備・点検なども必要です。今年は新型コロナウイルス感染対策が叫ばれる中、避難所での三密の回避や衛生用品の備え等の対策も取られています。

この日をきっかけに、私たちは「何ができるか？ 何をすべきか？」、「もしも」に備えた準備をしていきたいものです。

済生会 なでしこの杜

---

少しずつ秋の気配が近づいてまいりました。

9月になり、まだまだ暑い日が続き、日中は汗ばむ気候ですが、時折涼しい風が吹き、季節の移り変わりを感じます。

今年の敬老の日は、9月21日です。平成15年のハッピーマンデー制度が導入され、敬老の日も第3月曜日となりました。今年は22日が秋分の日で3連休になっています。

「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを目的として昭和23年に祝日法に制定されたのが始まりです。

昨年の記録になりますが、最高齢は南さつま市の方で113歳、鹿児島県では1,628人の100歳以上の方がいらっしゃるようです。

長寿の秘訣として、

- ★物事を前向きに考える。★くよくよしない。★自由気ままに好きな事をする。
- ★マイペース、のんびり過ごす。★良く笑う、いつも笑顔。★穏やかな事。
- ★感謝の気持ちを持つ。

生活スタイルや食生活は、

- ★人と良く話す。★良く寝る。★自分で出来る事は自分です。★良く食べる。なんでも食べる。★好き嫌いが無い。
- ★暴飲暴食はしない。★バランスの良い食事。
- ★歌を唄う。聞く。★体を動かす、適度な運動。
- ★農作業、畑仕事、草取り。★散歩など・・・

グループホームにも100歳の方がおられますが、もっと長生きして頂くために、参考にしたいと思います。是非皆様も、元気で長生きを目指しましょう。

グループホーム 武岡五丁目

---