



高喜苑便り

2021

3

Mar

第 114 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) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

春分の日について

春分とは季節の移り変わりをを知るための 24 節気のひとつです。「春分の日」は 24 節気の春分に入る日をさして、今年は 3 月 20 日が「春分の日」にあたります。春分の日には彼岸の中日であり、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」趣旨の国民の祝日となっています。

春分の日を中日とした前後 3 日、合計 7 日間を「春のお彼岸」といい、お墓参りをする風習があります。その理由は、太陽が真東から昇って真西に沈むことから、西にあるとされるあの世と東にあるとされるこの世が最もつながりやすいと考えられていたためという説もあります。

3 月の末頃には気候も穏やかになり、お墓参りや散策には適している季節となります。人混みを避けつつ、春を探しに出かけるのもよいでしょう。寒い冬の間に弱った足腰を奮い立たせ、鍛え始めてはいかがでしょうか。ご先祖様をお参りしながら運動もできる、是非お彼岸にはお墓参りをご検討ください。

またこの時季はコロナに加えて、人によっては花粉症が悪化する季節です。マスクの中でくしゃみ鼻水気になると思います。目も痒くてつい掻いてしまうこともあるかもしれません。常に手洗いと手指の消毒を心掛けて、感染予防に努めてください。

3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：振り出しゲーム 武デイ：プラバンバッチ	2 武デイ：振り出しゲーム 武デイ：プラバンバッチ ☆セブンイレブン移動販売	3 武デイ：山越えゲーム 武デイ：しりとり ケアハウス：ひな祭り茶会 ひな祭り：GH、特養 ☆笑味ちゃん号移動販売	4 武デイ：ゴールを目指せ 武デイ：絵手紙 GHハイランド：誕生会	5 武デイ：エアホッケー 武デイ：絵手紙 ケアハウス：カラオケ倶楽部 杜：カラオケ喫茶	6 武デイ：テーブルゴルフ 武デイ：ランタン ケアハウス：映画倶楽部
7 武デイ：抹茶と団子	8 武デイ：テーブルゴルフ 武デイ：豚肉塩だれ蒸し ☆パンの移動販売	9 武デイ：カダレース 武デイ：豚肉塩だれ蒸し ☆セブンイレブン移動販売	10 武デイ：コップ起こし 武デイ：豆腐とろみスープ ケアハウス：抹茶倶楽部 GHハイランド：誕生会 ☆笑味ちゃん号移動販売	11 武デイ：山越えゲーム 武デイ：豆腐とろみスープ ケアハウス：ねったぼ作り	12 武デイ：的倒しゴルフ 武デイ：じゃがいもオムレツ GHハイランド：誕生会	13 武デイ：エアホッケー 武デイ：じゃがいもオムレツ ケアハウス：美術倶楽部
14 武デイ：すみれの切り絵	15 武デイ：カダレース 武デイ：すみれの切り絵 ☆パンの移動販売	16 武デイ：テーブルゴルフ 武デイ：数字合わせ ☆セブンイレブン移動販売	17 武デイ：ゴールを目指せ 武デイ：ブローチ GHハイランド：誕生会 ☆笑味ちゃん号移動販売	18 武デイ：すずめゲット 武デイ：ブローチ	19 武デイ：コップ起こし 武デイ：ひも通し ケアハウス：カラオケ倶楽部 杜：カラオケ喫茶	20 武デイ：的倒しゴルフ 武デイ：ひも通し ケアハウス：映画倶楽部
21 武デイ：春のリース	22 武デイ：エアホッケー 武デイ：春のリース ケアハウス：誕生会 ☆パンの移動販売	23 武デイ：山越えゲーム 武デイ：ポンポンスイーツ ☆セブンイレブン移動販売	24 武デイ：振り出しゲーム 武デイ：ポンポンスイーツ ケアハウス：抹茶倶楽部 ☆笑味ちゃん号移動販売	25 武デイ：カダレース 武デイ：しりとり GH5丁目：誕生会	26 武デイ：ゴールを目指せ 武デイ：カレンダー	27 武デイ：コップ起こし 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術倶楽部
28 武デイ：カレンダー	29 武デイ：すずめゲット 武デイ：数字合わせ GH5丁目：白寿の祝い	30 武デイ：すずめゲット 武デイ：皆で桜の木 ☆セブンイレブン移動販売	31 武デイ：カダレース 武デイ：皆で桜の木 ☆笑味ちゃん号移動販売	☆ 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！ ☆ 杜 毎週水・土曜日⇒もりもりクラブ（集団リハ）		

※ 移動販売（杜、ケアハウス）

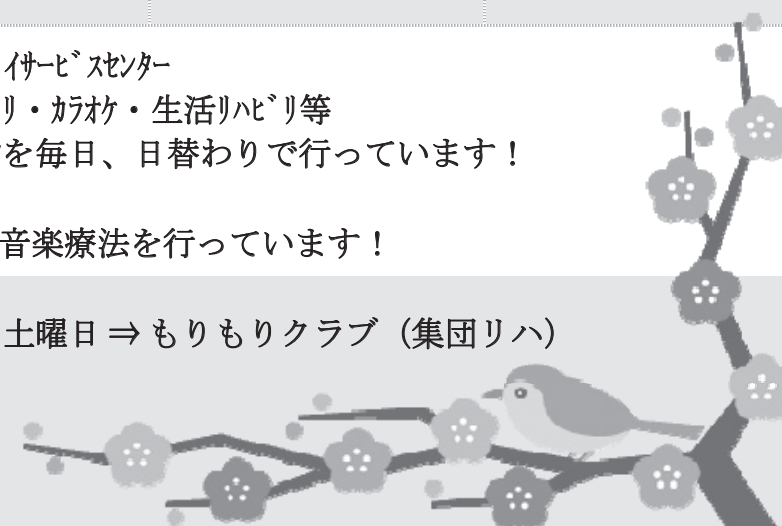
☆ GHハイランド（グループホーム武岡ハイランド）

☆ 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）

☆ 杜（なでしこの杜）

☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台）



野菜のなかでも優秀な栄養価「ブロッコリー」

ブロッコリーの国産の旬は11月～3月で、まさに今が食べ頃。ブロッコリーは野菜のなかでも特に栄養が豊富な優等生と言われています。美味しいブロッコリーの見分け方は、つぼみが強く締まっていて緑が濃いものです。茎に傷などがなく、外葉がみずみずしいものは新鮮な証拠です。栄養素としてタンパク質、カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテンや葉酸、ビタミンC、食物繊維などさまざまな栄養を補給できます。100gあたりのタンパク質量は、ほとんどの野菜が0.5～2g程度に比べ、ブロッコリーは5.4gと2倍以上含まれています。ビタミンCについても100gあたり140mg含まれ、これだけで1日に必要なビタミンCを補給できます。ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトも近年人気です。ブロッコリースプラウトには「スルフォラファン」という成分が含まれており肥満予防や癌予防などさまざまな効果が期待されています。

芽の部分まで栄養が詰まったブロッコリー。サラダ、炒め物、和え物などさまざまな楽しみ方をしてたっぷりと召し上がってみてはどうでしょうか？

ホームヘルプステーション高喜苑

ひな祭り

梅の香りが爽やかに漂う春暖の季節を迎えました。3月といえば、“ひな祭り”ですね。

グループホーム武岡ハイランドでは、毎年ひな人形を飾っております。とても立派なひな飾りなのですが、今年も準備をしていたところ、その様子をご覧になっていた入居者の方が、「早いね～、もうそんな時期なんだね。」「もう冬も終わって暖かくなってくるね～。」「昔、娘のために飾ったのを思い出すわ。」などと次々に思いを口にされ、季節を感じたり、昔を懐かしんだりとされていていっしょに楽しみました。

この1年はコロナのために面会や外出もままならず、我慢の1年でした。ホームの中にいるとなかなか季節の移ろいを感じにくいので、昔ながらの季節の行事や季節の花を飾ったり、旬な食材を使ったりしながら五感から季節を感じて頂けるように努めていきたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド