



高喜苑便り

2022

3

Mar

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/>

第 122 号

さくらの日

3月27日はさくらの日。この日は、日本さくらの会が1992年に、さくらの咲き始める3月と「3(さ)×9(く)=27」の語呂合わせで、3月27日を『さくらの日』と制定したそうです。また、もうひとつの由来として、七十二候の桜始開(さくらはじめてひらく)からきているそうです。制定された理由は日本の歴史や文化、風土と深く関わってきた桜を通して、日本の自然や文化について関心を深めてもらうことが目的とのこと。さくらと言えば日本の花。中国の影響が大きかった奈良時代に「花」と言えば、梅を指していましたが、平安時代には「花」は桜に変わりました。英語で桜は「cherry blossoms (チェリーブロッサム)」と言いますが、「sushi (すし)」「manga (まんが)」などと同じように現在では「sakura (サクラ)」と、日本語のまま海外で通じる言葉になりつつあります。

コロナ感染症の影響で、家族や友人が集まってわいわい花見をするということはいましばらく出来そうにありませんが、桜の歴史に思いを馳せながらひっそりとお花見をするのも趣深くていいですね。

3月

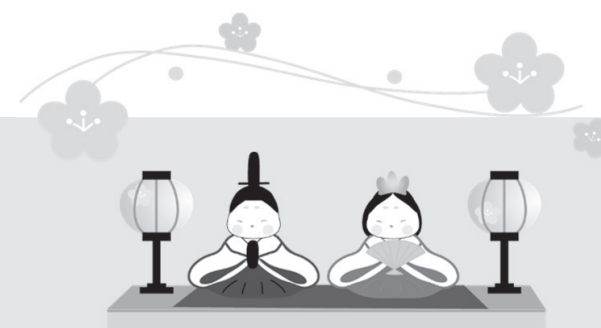
行事予定表

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	2	3	4	5
		武デイ：風船バレー 武デイ：毛糸の花飾り 杜：理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：風船バレー 武デイ：毛糸の花飾り 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：コップ立て 武デイ：トランプ ケアハウス、特養：ひなまつり グループホーム：ひなまつり	武デイ：コップ立て 武デイ：トランプ 杜：カラオケ喫茶	武デイ：山越えゲーム 武デイ：ポンポンいちご ケアハウス：映画クラブ 杜：もりもりクラブ
6	7	8	9	10	11	12
武デイ：山越えゲーム 武デイ：ポンポンいちご	武デイ：色輪すくい 武デイ：フレンチトースト ☆パンの移動販売	武デイ：色輪すくい 武デイ：フレンチトースト ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：コップ転がし 武デイ：白菜の炒め煮 ケアハウス：ケアハウス喫茶 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：コップ転がし 武デイ：白菜の炒め煮 杜：カラオケ喫茶	武デイ：押し出しゲーム 武デイ：炒り豆腐 ケアハウス：カラオケクラブ	武デイ：押し出しゲーム 武デイ：炒り豆腐 ケアハウス：美術クラブ 杜：もりもりクラブ
13	14	15	16	17	18	19
武デイ：トンネルくぐり 武デイ：ブローチ ☆パンの移動販売	武デイ：トンネルくぐり 武デイ：ブローチ ☆パンの移動販売	武デイ：ボール落とし 武デイ：パンジー飾り ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：玉入れ 武デイ：パンジー飾り 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：玉入れ 武デイ：菜の花カード 杜：理美容の日	武デイ：色輪すくい 武デイ：菜の花カード 杜：カラオケ喫茶	武デイ：コップ立て 武デイ：フェルトのケーキ ケアハウス：映画クラブ 杜：もりもりクラブ 杜：誕生会
20	21	22	23	24	25	26
武デイ：お手玉のせ 武デイ：フェルトのケーキ ☆パンの移動販売	武デイ：お手玉のせ 武デイ：桜の短冊 ☆パンの移動販売	武デイ：コップ転がし 武デイ：桜の短冊 ケアハウス：誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：山越えゲーム 武デイ：国語の時間 ケアハウス：ケアハウス喫茶 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：風船バレー 武デイ：春のリース 杜：カラオケ喫茶 杜：理美容の日	武デイ：風船バレー 武デイ：春のリース ケアハウス：カラオケクラブ GH5丁目：誕生会	武デイ：トンネルくぐり 武デイ：カレンダー ケアハウス：美術クラブ 杜：もりもりクラブ
27	28	29	30	31	※ 移動販売（杜、ケアハウス）	
武デイ：紙ロケットとばし 武デイ：カレンダー ☆パンの移動販売	武デイ：紙ロケットとばし 武デイ：カレンダー ☆パンの移動販売	武デイ：紙ロケットとばし 武デイ：国語の時間 ケアハウス：花見ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	武デイ：ボール落とし 武デイ：たんぽぽ壁掛け 杜：もりもりクラブ ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ：お手玉のせ 武デイ：たんぽぽ壁掛け		

☆ 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）
 ☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台）
 ☆ 杜（なでしこの杜）

☆ 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）
 ☆ 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！



フレイル予防

フレイルとは、「虚弱」や「老衰」と訳され、加齢や運動・栄養不足による体力の変化から、さらに運動不足や食欲・筋力・歩行能力等の低下を招き、活動量が減ることを言います。皆様の中で、最近、「やせた？」と言われたり、瓶やペットボトルの蓋が開けにくくなったり、友人と並んで歩くと遅れがちになる等、日常の何気ない気づきの中にフレイルの影が潜んでいます。自分がフレイル状態かどうかを、チェックしてみましょう。

- ☐ 体重減少（6ヶ月で2～3kg以上の体重減少）
- ☐ 筋力低下（握力が男性26kg、女性で18kg未満）
- ☐ 疲労感（ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じ）
- ☐ 歩行速度の低下（通常歩行で毎秒1m未満）
- ☐ 身体活動（軽い運動や定期的な運動を週1度もしていない）

3つ以上ならフレイル状態、1つでもあればプレフレイル状態です。

まずは、日常生活からフレイル予防を意識してみましょう。

- ①大きな動きで筋力維持：普段の家事も、いつもより大きな動作を意識する。
- ②よい姿勢で筋力維持：背中を伸ばし、腹筋に力を入れ、おしりを引き締める。
- ③タンパク質で筋力維持：食事からタンパク質を取りにくい場合は、プロテイン飲料や栄養補助食品もお勧めです。

武岡台デイサービスセンター

花粉症対策

花粉症のピークは2月から4月と言われており、毎年花粉症に悩まされている人も多いかと思います。花粉症とは無縁だった人も突然花粉症になってしまうことがあります。自身でできる花粉症対策にはどのようなものがあるのでしょうか？

まず、アレルギーの症状を軽くするためには規則正しい食生活が重要とされています。暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにし、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

外出時の対策としては、花粉が付着しやすい素材の衣類を選ぶこと。コートなどのアウターは、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおすすめです。フリースやニットなどのウール・アクリル素材の衣類は毛が長く花粉が付着しやすいので注意しましょう。外出先では花粉が顔に触れないように帽子やマスクをして、サングラスやメガネをかけるなどの対策をすることが有効とされております。

花粉症の方にとっては苦しい季節ではありますが、しっかりと体調を整えて花粉症対策をし、花粉の季節を乗り切りましょう。

シルバーフラット武岡台