



K O K I E N D A Y O R I

高喜苑便り

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（代表） URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

2023
6
Jun
第135号



初夏のつぶやき

小さい頃は「夏休みはまだかなあ」と、一学期一学期が長く感じられたものでしたが、歳を重ねると、なぜ、時間が経つのを早く感じたりするのか？

そんな体験はありませんか？

大人は時間が短く感じて、子供の頃は時間が長く感じるのはなぜか…？

一節によると、「新しい体験が多いか少ないか」また、「時間を意識するかしないか」といった点により、違いを感じてしまうとの事なのです。

大きくなり大人になるまでの過程で、いろんな知識や経験を積んでいます。なので、何かの情報や出来事に触れる事があっても、過去に得た知識や経験ですんなり対応できてしまうことが可能です。新しい体験と感じなくなっているのです。小さい頃は、毎日が新しい出来事、ワクワクやドキドキの連続でした。運動会や文化祭など多くのイベント等もたくさんあります。新しい出来事が多いと、時間あたりの情報の密度が高くなるのです。

また、イベントを待つ間「遠足はまだかな？」とか、退屈な会議で「早く終わらないかな…」など、子供でも大人でも、その時が時間がくるのを待つのは長く感じられます。すなわち、時間の流れに意識があれば、時間をゆっくり感じられてしまうというわけです。

ワクワクやドキドキするような、輝く明日を少しでも描けたらいいなと思います。ついこの前に桜の花見に賑いを感じ、新年度を迎えた感じですが、気づいたら今年も半分が過ぎようとしていました。

6月は入梅や夏至があります。ジメジメした日が続きいよいよ梅雨本番になり、暦上では夏に突入です。夏至は一年のうちで最も昼の時間が長く夜の時間が短い日です。そして、これからますます暑くなってきますので、体調管理を行い、熱中症などに気をつけていきましょう。楽しい明日を思い描き、一日一日を大切に刻む事が出来るよう、心から願う今日この頃でした。



6月 行事予定表 済生会鹿児島県地域福祉センター						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 武代：ボーリング 武代：4人対戦オセロ	2 武代：足カーリング 武代：こけ玉	3 武代：的当て 武代：人形飾り ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 美術クラブ 杜：もりもりクラブ 杜：外出ドライブ
4 武代：ひも引き 武代：人形飾り	5 武代：玉入れ 武代：色合わせカード ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ダイソー買物送迎 ☆ﾊﾞﾝの移動販売	6 武代：タオルまわし 武代：花飾り 杜：理美容 ☆ﾍﾞﾝﾈｲﾌﾞﾝ移動販売	7 武代：紙飛行機飛ばし 武代：花飾り ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ケアハウス喫茶 杜：水無月お菓子作り ☆笑味ちゃん号移動販売	8 武代：リバースカード 武代：てるてる坊主 杜：カラオケ喫茶	9 武代：輪ゴムクレーン 武代：てるてる坊主 ｸﾞﾙｰﾌﾟ: カラオケクラブ	10 武代：陣取り 武代：ストロー脳トレ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 映画クラブ 杜：もりもりクラブ 杜：外出ドライブ
11 武代：新聞ボール蹴り 武代：カーネーション花束 GH5丁目：母の日	12 武代：お手玉ビンゴ 武代：絵手紙 ☆ﾊﾞﾝの移動販売	13 武代：ペーパー芯送り 武代：絵手紙 ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ドライブ 特養：クッキング、母の日行事 ☆ﾍﾞﾝﾈｲﾌﾞﾝ移動販売	14 武代：紙コップゲーム 武代：あやめ飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	15 武代：ポッチャ 武代：あやめ飾り GH5丁目：ドライブ 杜：理美容	16 武代：たけのこを狙え 武代：びったりパズル	17 武代：いかだゲーム 武代：同じもの探しカード ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 美術クラブ 杜：もりもりクラブ
18 武代：リバースカード 武代：絵手紙 特養：父の日	19 武代：輪ゴムクレーン 武代：似顔絵カード 特養：防災訓練 ☆ﾊﾞﾝの移動販売	20 武代：陣取り 武代：似顔絵カード 特養：運動会 ☆ﾍﾞﾝﾈｲﾌﾞﾝ移動販売	21 武代：ボーリング 武代：ストロー脳トレ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	22 武代：足カーリング 武代：カレンダー	23 武代：的当て 武代：カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ: カラオケクラブ、おじいさん倶楽部 杜：カラオケ喫茶 杜：誕生会	24 武代：ひも引き 武代：カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 映画クラブ 杜：もりもりクラブ 杜：七夕飾り作り
25 武代：玉入れ 武代：小物入れ	26 武代：タオルまわし 武代：小物入れ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 七夕飾り作成 杜：理美容 ☆ﾊﾞﾝの移動販売	27 武代：紙飛行機飛ばし 武代：夏の壁画 ☆ﾍﾞﾝﾈｲﾌﾞﾝ移動販売	28 武代：リバースカード 武代：夏の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	29 武代：輪ゴムクレーン 武代：夏の壁画 ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ショップラ買物送迎	30 武代：陣取り 武代：夏の壁画	
☆ GH5ランド（グループホーム武岡5丁目） ☆ GH5 丁目（グループホーム武岡5丁目） ☆ 武代（武岡台デイサービス） ☆ ｸﾞﾙｰﾌﾟ（シルバープラザ武岡台） ☆ 杜（なでしこの杜） ☆ 武岡台デイサービス ﾊﾞｰﾈｲﾌﾞﾘ・ﾅﾅ・生活ﾊﾞｰﾈｲﾌﾞﾘ等 ｲﾝﾃﾘｰｼｮﾝを毎日、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） ※ GH5 丁目：ドライブ 						

衣替え

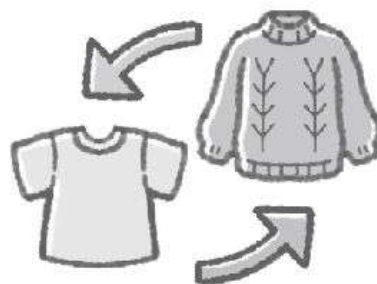
「衣替え」の歴史は平安時代までさかのぼります。もともとは中国の習慣だったものが日本に伝わり、それが宮中行事として定着したといわれています。

当時は「更衣（こうい）」と呼ばれ、旧暦4月1日に冬装束から夏装束へ、10月1日に夏装束から冬装束へ着物を替えていました。しかし、「更衣（こうい）」という言葉は、このように季節によって

着るものを替えるという意味の他に、天皇の着替えを行う女官の役職名としても使われていたため、混乱を避けるために「衣替え」という呼び方に変化したといわれています。明治6年に新暦が施行されると6月1日から9月30日までが夏服、10月1日から翌年5月31日までが冬服と定められ、これが広がり「衣替え」として定着し、現在に至ります。

日本列島は縦に長いので、住んでいる地域によって寒暖差があります。そのため、北海道などの寒い地域では6月15日、9月15日、南西諸島などの温かい地域では5月1日、11月1日に行われています。制服など公的な衣替えはこのように時期が定められていますが、実際に家庭での衣替えとなると「そろそろ肌寒いな」「暑いな」というように体感温度や天気予報の気温によって判断される方も多いのではないのでしょうか。

衣替えは自分が持っている衣類をしっかりと把握することができるチャンスです！サイズが合わなくなったり、流行が終わったりと、今ではちょっと着る事が出来ない服や年相応ではない服などは思い切って断捨離するのもいいかもしれませんね。



ケアハウス（シルバーフラット武岡台）

知っておくと良いかな！介護技術ミニ知識！

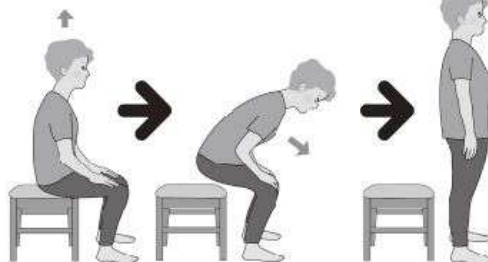
先日、携帯電話の機種変更で「どれにしようかな。」と、お店に行った際の出来事です。

お店の一区画で、アプリやスマートフォンの扱いについての講習が行われており、その順番をソファに座り杖をもって待たれているご年配の方がいらっしゃいました。順番が来て名前が呼ばれ、立とうとされたのですが立てずにいらっしゃいました。それを見た店員さんは手を引っ張り立たせようとするのですが、なかなか立てません。そこで私がしたのは、「浅く座り直し、前屈みになってください」と声をかけました。それから腰を支えて立ていただきました。

今回は、立つ時の姿勢、重心をどこに置くかにポイントを置いた介護技術でしたが、今後更に高齢化が進む中、介護の現場のみならず、いろんな場面で介護の技術や知識は必要になっていく事と感じます。

健康を維持し、その期間が少しでも長くあるように、介護予防の取り組みが大切であると感じました。ラジオ体操をするなど、できる運動を生活に取り入れ、これからも元気に過ごす事が出来たらいいと思います。

ポイントは浅く腰かける



武岡台デイサービスセンター