

年の締めくくり

今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。鹿児島市では、例年より早く、インフルエンザの流行が始まっています。コロナ感染症も心配な中、感染症予防対策には継続して努めていきましょう。

さて、先日入居者の方々に「12月と言えば、何を思い浮かべますか？」とお尋ねしたところ「餅つき・門松を飾る」など正月の準備と答えられました。慌ただしい中ですが、高齢になられた皆様は、次の年の準備をしっかりとしたいというお考えがあることに、若い世代の私たちは頭が下がることでした。

グループホームでは、12月13日が正月準備を始める日と聞く中、新しい年を憂いなく迎えられるように、12月22日・23日（冬至）にはゆず湯を計画しています。

ゆず湯の効果は、リラックス効果・血行促進・保温・美肌効果・風邪予防があります、また、邪気を払い実がなるまでには歳月を要す、ゆずにちなみ「長年の苦労が実りますように」との願いも込められています。

入居者の皆様、誰一人体調を崩されることなく新しい年を迎え、来年も幸多き一年になるように努めてまいりたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド



火の用心！マッチ一本火事の元！！

寒さが深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。

「火の用心！マッチ一本火事の元！」昔から言われていますが冬は火事の多い季節です。なぜ火事が起こりやすいのか？空気が乾燥すると空気中の水分量と同様、建物や家具などに蓄えられている水分量も少なくなります。水分を多く含むものよりも乾燥しているものの方が燃えやすいのはご存じの通り。ちょっとした火の気が大きな火事に繋がりがやすくなるのです。また、寒くなり暖房器具を使用する頻度が増え、ストーブなどの暖房器具の消し忘れや間違った使い方などからも火災が発生することから火事が多くなると言われています。

- 注 意
- 寝たままストーブをつけている
 - 洗濯物をストーブの真上に干す
 - ストーブ周辺に燃えやすい物が置いてある
 - 適切に掃除されておらず、コンセント類のホコリから出火 等



冬は一年の中でも火災が起きやすい季節です。暖房器具は冬にはかせないものですが、細心の注意が必要です。皆さんも暖房器具を上手に使って、安全な冬を過ごしましょうね。

ホームヘルプステーション高喜苑



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/>

2025
12
Dec
第159号



12月の心構え

12月は、一年の終わりを迎える特別な月です。街の景色もクリスマスの飾りで彩られ、気持ちが明るくなる反面、忙しさや寒さから心身の負担が増えやすい時期でもあります。

そこで、安心して穏やかに過ごしていただくために、少し意識しておきたい「12月の心構え」をまとめました。

● ゆっくり動くことを意識しましょう

寒くなると、どうしても身体がこわばり、動きがぎこちなくなります。立ち上がりや歩行の際は、急がずゆっくり。「一呼吸おいてから動く」だけでも転倒予防につながります。

● あたたかい環境づくりを心がけましょう

室内は暖かくても、廊下や脱衣所などは温度が低いことがあります。こまめに上着を羽織ったり、ひざ掛けを使ったりして、身体を冷やさない工夫が大切です。温度差が大きいと血圧にも負担がかかるため、無理のない範囲で温度調整を行いましょう。

● 乾燥対策をしっかりと

12月は空気が乾き、喉や鼻が荒れやすくなります。加湿器を使ったり、こまめに水分をとったりすることで、風邪や感染症を防ぎやすくなります。温かいお茶やスープもおすすめです。

● 忙しさに気持ちをとられすぎないように

年末は「やること」が多く、少し焦ってしまうこともあります。そんな時は深く息を吸って、ゆっくり吐く。気持ちを落ち着かせるだけで、一日の過ごしやすさが変わります。「急がない」「無理をしない」を合言葉にしてみましょう。

● 一年をゆっくり振り返る時間も大切に

12月は、自然と一年を思い返す時期でもあります。楽しかったこと、がんばったことを思い出しながら、穏やかな気持ちで年末を迎えられると心が安らぎます。小さな喜びを見つけることが、心の温かさにもつながります。忙しさや寒さに左右されやすい季節ですが、ちょっとした心配りで、毎日を快適に過ごすことができます。

年の瀬にあたり、本年も皆さまには多大なるご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。来る年が皆さまにとって明るく、健やかな一年となりますようお祈りいたします。

済生会鹿児島地域福祉センター

12月 行事予定表

済生会鹿児島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:キックお手玉 武デイ:冬飾り	2 武デイ:タオルツリー 武デイ:クリスマス飾り ケアハウス:冬の花火大会 杜:イルミネーション見学	3 武デイ:お手玉山崩し 武デイ:クリスマス飾り ケアハウス:理美容の日	4 武デイ:風船リレー 武デイ:色文字合わせ 杜:カラオケ喫茶	5 武デイ:紙コップ重ね 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	6 武デイ:グラグラゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:手芸倶楽部 杜:もりもりクラブ 杜:イルミネーション見学
7 武デイ:ボール落とし 武デイ:お楽しみ活動	8 武デイ:ボーリング 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:焼き芋会 ☆パンの移動販売	9 武デイ:風船ホームラン 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:理美容の日 特養:理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	10 武デイ:シャトル飛ばし 武デイ:色文字合わせ ☆笑味ちゃん号移動販売	11 武デイ:キックお手玉 武デイ:干支の壁画	12 武デイ:タオルツリー 武デイ:干支の壁画	13 武デイ:お手玉山崩し 武デイ:季節の壁画 ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ
14 武デイ:カラオケ 武デイ:季節の壁画	15 武デイ:風船リレー 武デイ:季節の壁画	16 武デイ:紙コップ重ね 武デイ:季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	17 武デイ:グラグラゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	18 武デイ:ボール落とし 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	19 武デイ:ボーリング 武デイ:カレンダー	20 武デイ:風船ホームラン 武デイ:カレンダー ケアハウス:クリスマス誕生会 杜:もりもりクラブ 杜:クリスマス誕生会
21 武デイ:シャトル飛ばし 武デイ:干支の壁画	22 武デイ:タオルリレー 武デイ:干支の壁画 ☆パンの移動販売	23 武デイ:キックお手玉 武デイ:干支の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	24 武デイ:風船リレー 武デイ:干支の壁画 ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	25 武デイ:お手玉山崩し 武デイ:カレンダー 特養:クリスマス会	26 武デイ:グラグラゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:餅つき大会 杜:カラオケ喫茶	27 武デイ:紙コップ重ね 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ
28 武デイ:ボーリング 武デイ:お楽しみ活動	29 武デイ:ボール落とし 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動	30 武デイ:シャトル飛ばし 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	31 武デイ:風船ホームラン 武デイ:正月飾り 大晦日	元旦		

☆ GHハイランド（グループホーム武岡ハイランド）
 ☆ 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）
 ☆ 特養（特別養護老人ホーム高喜苑）

☆ 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！
 ☆ 特養（高喜苑）

