

横浜の皇帝ダリア



寒さが厳しくなるこの時期に可憐なピンクの花を咲かせる皇帝ダリアです。莖が木質化するため、木立ダリア、ツリーダリアとも呼ばれます。球根で育ちますが、莖の挿し木で増やすこともできます。

キク科の植物の特徴ですが、日照時間が短くならないと花芽がつかないため、花が少なくなる季節にはとても存在感があります。

正常に育つと5mほどになることもありますが、あまり丈を高くしたくない場合はまめに切り戻すを背丈を調整することができるそうです。

サロン田鶴

2020年11月4日(水) 於:今出集会所

今回は西区地域保健福祉課の保健師さんによる健康相談会でした。この時期、起きやすいヒートショックについてのお話がありました。急激な寒暖差によって起こる体調トラブルで、心臓病や脳卒中、転倒などの原因になる可能性があります。同居家族に入浴することを伝えたり、まだ暖かい日没前に入浴を行うなどの対策が必要だと改めて感じました。

後半の体操では、先生からの『毎日運動していますか～?』の問いに皆さん思わず苦笑い。日頃運動できていない人は1日2000歩以上を目安に歩いたり、横歩きをしたりすると足やお尻の側面の筋肉が鍛えられ、転倒予防になるそうです。歌に合わせて座ったままできる体操も行い、皆さん楽しまれていました。



高齢者教室

2020年11月24日(火) 於:元岡公民館



福岡市西区役所生涯学習推進課の職員さんによる人権学習が行われました。外国人労働者に対するDVDを観て、言葉や文化や習慣の違いを受け入れる考え方を学びました。

また、最近ではSNSの普及により情報が飽和状態となり、使用のモラルも問われています。課題はまだ多いですが、よりよい社会になるよう、まずは知る事が大事だと思いました。



編集後記

寒さも本格的になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さ対策と併せて感染症対策も気を抜けない状態です。今年は新型コロナウイルスで生活様式も大きく変わる1年でした。来年は皆様とたくさん交流し、楽しい1年にしたいです。今年1年ありがとうございました。



特別養護老人ホーム 寿生苑(じゅせいえん)
寿生苑ショートステイ
寿生苑デイサービスセンター
寿生苑ヘルパーステーション
寿生苑介護支援事業所(ケアプラン作成)
生活支援ハウス寿生苑

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2705-1
(JR九大学研都市駅より歩いて約15分)
電話 092(806)8822
FAX 092(806)9001
URL:<http://www.imayamakai.or.jp/>
e-mail:info@imayamakai.or.jp

特別養護老人ホーム 美の里(福岡市地域密着型)
ショートステイ美の里(みのり)
デイサービス美の里

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2535
電話 092(807)3366
FAX 092(807)3365

特別養護老人ホーム みなかぜ(糸島市地域密着型)
ショートステイみなかぜ

〒819-1137 糸島市南風台7-1-10
(JR筑前前原駅より歩いて約20分)
電話 092(331)2270
FAX 092(331)2277