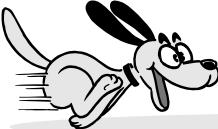


高喜苑便り



7月号

長雨が続き、そろそろ梅雨明け発表が待たれるころかと思いま
す。皆様いかがお過ごしでしょうか。地域によっては、洪水や土砂
災害が起こったところもあるようです。「いつも大丈夫だから…」
という気持ちは捨てて、気を付けたいところです。

我が、鹿児島地域福祉センターでは、『太陽光発電』を各施設で
設置しています。今、どれくらいの発電量があるのか数字で見られ
るようになっています。晴れた日には、その数字が高くなり、「太
陽の力で電気が生まれているんだ」と実感しながら、クルクルと変
わる発電量を眺めることができます。未曾有の災害があった今、節
電やエコも再度見直されています。少しずつ楽しみながら、自分た
ちのできることを見つけて、エネルギーの無駄使いを無くすことが
できればと感じます。自然は時に恐ろしい猛
威を振るうこともあります、いろいろな恵
みを受けていることも事実です。そのことに
感謝しつつ、上手に付き合っていけるよう
したいですね。



★ボランティアありがとうございました★

5月25日 武岡地区民生委員の皆様 施設清掃活動。

6月23日 武岡小学校6年生 デイサービス・ケアハウスへの慰問
(他 ご協力いただいた皆様ありがとうございました。)



7・8月各事業所行事予定

○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

7月行事 「七夕」

7日「書道クラブ」

12日「生け花クラブ」

21日「クッキングクラブ」



8月6日 夏祭

理髪→7月11日、25日

美容→7月12日、20日、28日

8月8日、29日

8月9日、17日、15日

○シルバーフラット武岡台 (ケアハウス) (283-6870)

7月 1日 七夕飾り作り

11日・22日 買い物外出

12日 課外活動 (ビアガーデン)

14日 映画鑑賞会

15日 武岡台学校 (健康体操Ⅰ)

19日 カラオケ

21日 ビアガーデン

28日 陶芸教室

29日 誕生会



8月 夏祭・誕生会、課外活動 (ソーメン流し)

○武岡台デイサービス (283-6880)

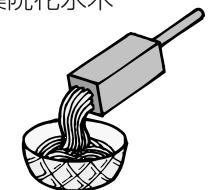
7月 1~7日 七夕飾り作り・松華堂弁当

3日 剣舞会 (ボランティアによる歌や踊り)

7~15日 (土、日を除く) そうめん流し : 伊集院花水木

8月 18~20日 夏祭り

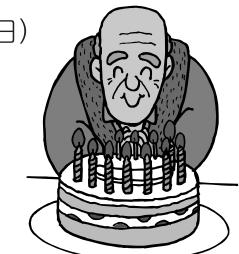
18~24日 松華堂弁当



○デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

7月 1日~6日 ソーメン流し

8月 6日 夏祭



○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

7月 ソーメン流し (A棟 … 7月6日・B棟 … 7月19日)

誕生会・生け花

8月 夏祭り・誕生会・生け花・理髪

○グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

7月 外食・誕生会・温泉浴

8月 誕生会・温泉浴

カビ（真菌）対策をしましょう！



「カビ」と聞くと食パンやお餅など食べ物について、浴室や洗面所などの水周りにつくものとお考えではありませんか。実は人にも「カビ」はつくんですよ。正式には「真菌感染」です。俗にいう水虫やインキンタムシです。「真菌」は高温・多湿を好みます。皮膚に残った石鹼カスや軟膏、化粧品の脂質分などを栄養に繁殖していきます。生命力も強く完治までには日数がかかります。

対策としては毎日入浴やシャワーで皮膚を清潔に保ち、更衣することが望ましいです。洗濯もしっかり洗って乾燥させることが大切です。「真菌」は肺炎の原因になることもあります。たかが水虫と侮ることなかれですよ。

なでしこ訪問看護ステーション（☎ 281-9292）



うとうしく感じた長雨も終わり夏本番を迎えようとしています。そこで7月は夏の風物詩でもあるソーメン流しを予定しています。涼やかな緑の渓流眺め、程よく冷えたソーメンは喉越しも良く美味しく召し上がって頂けると思います。また、夏本番と言えば、気になるのが熱中症です。熱中症は屋外だけではなく屋内で発症する例も少なくありません。日常生活では、特に入浴時に注意が必要です。高温多湿の浴室で髪や体を洗うなど思ったより汗をかいています。入浴前後、特に入浴前の水分補給に注意していきたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド・武岡5丁目

ジメジメとした雨の季節もすぎ、また今年も暑い夏がやってまいります。去年は記録的な猛暑となり、熱中症に罹った方も大勢いらっしゃいました。水分や塩分の補給はこまめに行っていきましょう。特養では、7月は「七夕」、8月は恒例の「夏祭り」の行事を行う予定であります。入居者の方といっしょに暑い夏を元気に過ごしてまいりたいと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑（☎ 284-8250）



みなさんも一度くらいご利用になったことがあるのではないかと思われる「シップ薬」。簡単に使ってしまいがちですが、「シップ薬」は経皮吸収剤と呼ばれる薬剤で、有効成分が皮膚から血液に吸収されるものです。最近では、インドメタシン入りというのも販売されています。これは強い痛み止め成分を含んでいるので、長時間貼り続けると内臓に負担をかけ、皮膚かぶれを起こし腫んでしまうこともあります。使用は必要最小限にとどめ、急性の痛みが取れたら使用をやめましょう。

ちなみに、**冷シップ**は、急性の痛み（ぎっくり腰・ねんざ・炎症・腫れ）のある場合に利用し、**温シップ**は、肩コリや神経痛、腰痛などの慢性的な痛みに使います。温シップを使い続けても症状が楽にならないようであれば、受診をお勧めします。

☆6月は、介護保険負担限度額認定の更新時期

となっております。詳細は、ご相談ください。

指定居宅介護支援センター武岡台 099-281-9332

指定居宅介護支援センター高喜苑 099-283-4737

★介護についての相談やサービスの利用について、どのようなことでもお気軽に各サービス事業所、ケアマネージャーの事業所へご連絡ください。
お待ちしています。

