

涼しく健やかに夏を過ごすために

## 冷房との上手な付き合い方



梅雨に入り、気温も上昇し、今年の夏も一段と暑くなりそうです。ただ、外気との温度差や冷房により身体が冷えて、体調不良を招くこともあります。頭痛や肩こり、倦怠感、自律神経の乱れなど……。しかし冷房を使わないと、もっと不調を引き起こす恐れがあるので、上手に利用することが大切です。そこで最近注目されているのは、扇風機との併用です。冷たい空気は下のほうに溜まりやすく、足先から冷えやすいため、室内の空気をかき混ぜることで効率よく涼しくなり、冷えすぎも防げます。

◆ 室温の目安 ※頭付近だけを冷やすのではなく、空気全体を循環させるのがポイントです。

日中：25℃～28℃

夜間：28℃前後

◆ 足の冷え対策ストレッチ (椅子に座ったままできます)

- ① 背筋を伸ばして椅子に腰かけ、左足を膝からまっすぐ伸ばす。
- ② つま先を天井に向け、ふくらはぎや太ももの裏を10秒ほど伸ばす。
- ③ つま先を伸ばし足の甲やすねも10秒ほど伸ばす。
- ④ ①～③を右足でも同様にを行う。

冷えを感じたときに軽く身体を動かすことで、血行が促進され、体温低下を防げます。



◆ 冷えやすい体を守る飲み物

暑い日でも、身体が冷えすぎないように、温かい飲み物を適度に摂るのがおすすめです。

紅茶

烏龍茶

生姜湯

ココア

冷たい飲み物は体温を下げやすいため、できるだけ控えましょう。

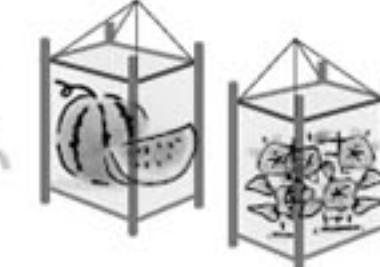
今年の夏も、冷房と上手に付き合いながら、体調を崩さずに元気に乗り切りましょう!



グループホーム武岡ハイランド



## 夏の伝統行事 六月灯



7月に入り、各神社で六月灯が行われますが、そもそも六月灯とはどのような祭りなのでしょう。鹿児島県(旧薩摩藩領)を中心に、旧暦6月(現在の7月)に各地の神社や寺院で行われる夏の伝統行事で、地元では「ロッカドー」と親しまれています。7月に入ると連夜どこかで開催され、月末まで続く夏の風物詩です。

### 照國神社(鹿児島市)

島津斉彬公を祀り、毎年7月15・16日に開催。約800基の灯籠が飾られ、浴衣姿の参拝者約10万人が訪れる県内最大級の六月灯です。城山からの眺めも美しいです。

### 鹿児島神宮(霧島市)

例年7月28日に開催され、境内に並ぶ灯籠と出店、花火、ステージ催しなどがあり、夏の夜を彩ります。

### 揖宿神社(指宿市)

毎年7月25日に行われ、約500年の大樹を背景に、疫病退散や五穀豊穡を祈願。坂田踊りなどの伝統芸能も奉納されます。

六月灯は、鹿児島の夏を告げる美しくも賑やかな夜祭りです。歴史的伝統と民間信仰が融合し、幻想的な灯りと賑わいが魅力。7月になると市街地の各地で次々と開催されるので、お近くの神社で「ロッカドー」をぜひ体験してみてください。



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  
7  
Jul  
第155号



## 暑中見舞い申し上げます。

日ごとに暑さのつるこのごろですが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

熱中症対策などおこなっていることと思います。

子供の時には、この時期には夏休みも始まり、外で思いっきり遊んだものですが、最近では、日中外で遊ぶ子供を見なくなったように思います。

家の中で過ごす事が多くなった今、暑中(残暑)見舞いのはがきなど書いてみるのはいかがでしょう。

暑中見舞いは、お盆の贈答習慣に由来します。かつてはお盆に里帰りする際に、祖霊へのお供えものを持参する風習がありました。それがお世話になった方への贈答習慣になっていき、やがて簡略化され、手紙で済ませるようになったのが現在の暑中見舞いです。

短い便りですが、暑さの厳しい季節に相手の健康を気遣い、こちらの無事や近況を伝える言葉が、メールにはない温もりで互いの心が通い合うものです。夏休みの旅先から、その感想を添えるのもよいですね。

あなたの思いやりの心を言葉に込めて、暑中(残暑)見舞い用の官製はがきや夏らしい絵はがきで届けると、もらってうれしい夏の便りになるでしょう。

故郷の両親や親戚、友人など、普段なかなか会えない方や、お世話になった方、お世話になっている方へ、暑中・残暑見舞いを書いてみてはいかがでしょうか。



# 7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                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                          | <b>1</b><br>武デイ:玉リレー<br>武デイ:折り紙飾り①                             | <b>2</b><br>武デイ:くるっとポーリング<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br>ケアハウス:理美容の日              | <b>3</b><br>武デイ:紙コップ起こし<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動                   | <b>4</b><br>武デイ:レーン転がし<br>武デイ:あさがお飾り<br>ケアハウス:カラオケ倶楽部<br>ケアハウス・杜/GH<br>☆消防訓練          | <b>5</b><br>武デイ:早取りゲーム<br>武デイ:あさがお飾り<br>ケアハウス:手芸倶楽部<br>杜:もりもりクラブ             |
| <b>6</b><br>武デイ:ピンポン玉飛ばし<br>武デイ:夏飾り                                               | <b>7</b><br>武デイ:チキンレース<br>武デイ:夏飾り<br>ケアハウス:七夕茶話会<br>杜:七夕飾りつけ<br>☆パンの移動販売 | <b>8</b><br>武デイ:橋落とし<br>武デイ:花飾り<br><br>☆セブンイレブン移動販売            | <b>9</b><br>武デイ:ちょんちょんゲーム<br>武デイ:折り紙飾り①<br><br>☆笑味ちゃん号移動販売               | <b>10</b><br>武デイ:タコうちわ<br>武デイ:風鈴<br>杜:カラオケ喫茶                 | <b>11</b><br>武デイ:玉リレー<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動                                              | <b>12</b><br>武デイ:くるっとポーリング<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br>ケアハウス:映画倶楽部<br>杜:もりもりクラブ    |
| <b>13</b><br>武デイ:カラオケ<br>武デイ:風鈴<br>ケアハウス:夏祭り                                      | <b>14</b><br>武デイ:紙コップ起こし<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br>杜:ドライブ<br><br>☆パンの移動販売    | <b>15</b><br>武デイ:レーン転がし<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br><br>☆セブンイレブン移動販売 | <b>16</b><br>武デイ:早取りゲーム<br>武デイ:花飾り<br>ケアハウス:歌声喫茶<br>杜:誕生会<br>☆笑味ちゃん号移動販売 | <b>17</b><br>武デイ:ピンポン玉飛ばし<br>武デイ:折り紙飾り②<br>杜:カラオケ喫茶          | <b>18</b><br>武デイ:チキンレース<br>武デイ:折り紙飾り②<br>ケアハウス:カラオケ倶楽部                                | <b>19</b><br>武デイ:橋落とし<br>武デイ:帽子飾り<br>ケアハウス:手芸倶楽部<br>杜:もりもりクラブ                |
| <b>20</b><br>武デイ:ちょんちょんゲーム<br>武デイ:帽子飾り                                            | <b>21</b><br>武デイ:タコうちわ<br>武デイ:コースター<br><br>☆パンの移動販売                      | <b>22</b><br>武デイ:くるっとポーリング<br>武デイ:コースター<br><br>☆セブンイレブン移動販売    | <b>23</b><br>武デイ:玉リレー<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br>杜:誕生会<br><br>☆笑味ちゃん号移動販売     | <b>24</b><br>武デイ:レーン転がし<br>武デイ:カラオケ、お楽しみ活動<br>ケアハウス:アロママッサージ | <b>25</b><br>武デイ:紙コップ起こし<br>武デイ:カレンダー<br>杜:カラオケ喫茶                                     | <b>26</b><br>武デイ:ピンポン玉飛ばし<br>武デイ:カレンダー<br>ケアハウス:映画倶楽部<br>杜:もりもりクラブ<br>特養:夏祭り |
| <b>27</b><br>武デイ:早取りゲーム<br>武デイ:季節の壁画                                              | <b>28</b><br>武デイ:橋落とし<br>武デイ:季節の壁画                                       | <b>29</b><br>武デイ:チキンレース<br>武デイ:季節の壁画                           | <b>30</b><br>武デイ:タコうちわ<br>武デイ:季節の壁画                                      | <b>31</b><br>武デイ:ちょんちょんゲーム<br>武デイ:カレンダー                      |  |                                                                              |

☆ GHMランド (グループホーム武岡ランド)  
 ☆ 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)