



高喜苑便り

2026
8
Aug
第 165 号



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/>

変わる夏、変わる暮らし ～今、安全に過ごすために～

「昔の夏は、もっと過ごしやすかった。」そんな声を耳にすることがあります。

実際に、気象庁の観測でも全国的に気温の上昇が続いており、35℃以上の猛暑日が珍しくなくなりました。鹿児島市でも真夏日や熱帯夜が増え、夜間も気温が下がりにくい日が続いています。

また、鹿児島ならではの桜島の降灰により、窓を開けて換気をしたくても開けられず、室内に熱がこもりやすくなることがあります。そのため、「扇風機だけで十分」というこれまでの暑さ対策では、熱中症の危険性が高まる場合があります。

特に高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくい、エアコンを適切に使用し、こまめな水分・塩分補給を心掛けることが大切です。また、家族や地域での「最近顔を見かけないね」といった何気ない声掛けは、体調の変化に気付くきっかけとなり、大切な見守りにつながります。

変化する夏の環境に合わせて暑さ対策を見直し、一人ひとりが安全で安心して夏を過ごしましょう。

特別養護老人ホーム高喜苑



夏バテ予防に！ 【トマトとツナのさっぱり和え】

暑さで食欲が落ちやすいこの時期は、栄養が偏りやすく、夏バテの原因にもなります。そんな時は、火を使わず簡単に作れる一品を食卓に取り入れてみませんか。

旬のトマトとツナを使った、さっぱり食べられるレシピをご紹介します。

暑い日でも食べやすい一品です。ぜひ、ご家庭で旬の食材を取り入れ、毎日の食事から夏バテ予防を心がけましょう。

栄養ポイント

【トマト】ビタミンCやリコピン、カリウムを含み、夏の体調管理をサポートします。

【ツナ】たんぱく質が豊富で、体づくりや夏の栄養補給に役立ちます。

＜材料（2人分）＞
●トマト…1個
●ツナ缶（水煮・油漬けどちらでも可）…1缶
●ポン酢…大さじ1

作り方

- ①トマトを一口大に切ります。
- ②ツナの汁気を軽く切ります。
- ③トマトとツナをポン酢で和えれば完成です。お好みで冷蔵庫で少し冷やすと、さらにおいしくいただけます。



『これって相談していいの？』 と思ったら

～身近な相談相手として～



毎日の暮らしの中で、「こんなこと、誰に相談したらいいのだろう」「こんな小さなことを相談してもいいのかな」と迷ったことはありませんか。

年齢を重ねると、体調のことや生活のこと、家族のことなど、さまざまな不安や困りごとが出てくるものです。また、「まだ大丈夫」「迷惑をかけたくない」と、一人で抱え込んでしまう方も少なくありません。

しかし、困りごとは小さいうちに相談することで、解決につながるものがたくさんあります。話をするだけでも気持ちが軽くなり、「相談してよかった」と感じられることもあります。

済生会地域福祉センターは、皆さまにとって **身近な相談相手** でありたいと考えています。介護や福祉に関することはもちろん、「最近外出する機会が減った」「買い物が少し大変になってきた」「家族の介護について話を聞いてほしい」など、日々の暮らしの中で気になることがあれば、どんなことでもお気軽にご相談ください。

また、ご本人だけでなく、ご家族やご近所の方からのご相談もお受けしています。「最近顔を見かけない」「少し様子が気になる」といった小さな気づきが、安心した暮らしにつながることもあります。地域で支え合うことは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための大きな力になります。

相談することは、決して特別なことではありません。困ってからではなく、「ちょっと聞いてみようかな」と思った時が相談するタイミングです。私たちは、一人ひとりのお話を耳を傾け、一緒に考えながら、安心して暮らせるようお手伝いをさせていただきます。

「こんなこと相談してもいいのかな」と思った時こそ、お気軽に済生会地域福祉センターへお声かけください。皆さまにとって、いつでも頼れる **身近な相談相手** であり続けたいと願っています。

済生会なでしこの杜

8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: キックパッカー カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
2  GH: 誕生日会 ケアハウス、 なでしこの杜、GH合同	3 武デイ: 金魚すくい 風鈴 GH: 誕生日会 ☆パンの移動販売	4 武デイ: ボールスライダー 風鈴 ☆セブンイレブン移動販売	5 武デイ: 輪飛ばし リボン飾り GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	6 武デイ: 円盤投げ リボン飾り 杜: カラオケ喫茶	7 武デイ: ストロー刺し スイカ飾り	8 武デイ: ボール転がし スイカ飾り 杜: もりもりクラブ
9 GH: 誕生日会 ケアハウス、 なでしこの杜、GH合同	10 武デイ: そうめん流し カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	11 武デイ: ロケット花火 カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	12 武デイ: キックパッカー カラオケ お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	13 武デイ: 金魚すくい カラオケ お楽しみ活動	14 武デイ: ボールスライダー カラオケ お楽しみ活動	15 武デイ: 輪飛ばし カラオケ お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
16	17 武デイ: 円盤投げ 季節の壁画 ☆パンの移動販売	18 武デイ: ストロー刺し 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	19 武デイ: ボール転がし 季節の壁画 GH: 音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	20 武デイ: ソーメン流し カレンダー	21 武デイ: ロケット花火 カレンダー 杜: カラオケ喫茶	22 武デイ: 金魚すくい カレンダー 杜: もりもりクラブ
23	24 武デイ: ボールスライダー カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	25 武デイ: 輪飛ばし カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	26 武デイ: 円盤投げ カラオケ、お楽しみ活動 GH: 音楽療法 ケアハウス: 歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	27 武デイ: ストロー刺し カラオケ お楽しみ活動	28 武デイ: ボール転がし カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	29 武デイ: そうめん流し カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売
30	31 武デイ: ロケット花火 小物入れ ☆パンの移動販売	☆ GH (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では パワーリハビリ・リフレクソロジー・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! 				