

# ヘルスケアホーム湯川

# 住宅通信

## Vol.22



河内藤園(北九州市八幡東区河内)

令和8年10月発行      ヘルスケアホーム湯川 広報委員会

# 目次

## ☆令和8年☆

|    |           |          |
|----|-----------|----------|
| 4月 | 花見レク      | …P.1～2   |
| 7月 | 七夕        | …P.3     |
| 7月 | 土用の丑の日    | …P.4     |
| 8月 | かき氷レク     | …P.5～8   |
| 8月 | 防災訓練      | …P.9～10  |
|    | 河内藤園      | …P.11～12 |
|    | 「秋バテ」とは   | …P.13    |
|    | 編集後記・お知らせ | …裏表紙     |

今年の夏も平年と比べて暑い夏が続いていましたが、8月下旬よりその暑さも一段落して夜間は過ごしやすくなってきた昨今、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今秋もヘルスケアホーム湯川・住宅通信をお届けいたします。本号では春先から夏までのイベントを写真と共に紹介させていただきます。この間も4月の花見から、七夕、そして猛暑を少しでも和らげる為に開催したかき氷レクなど数々のイベントを催させていただきました。

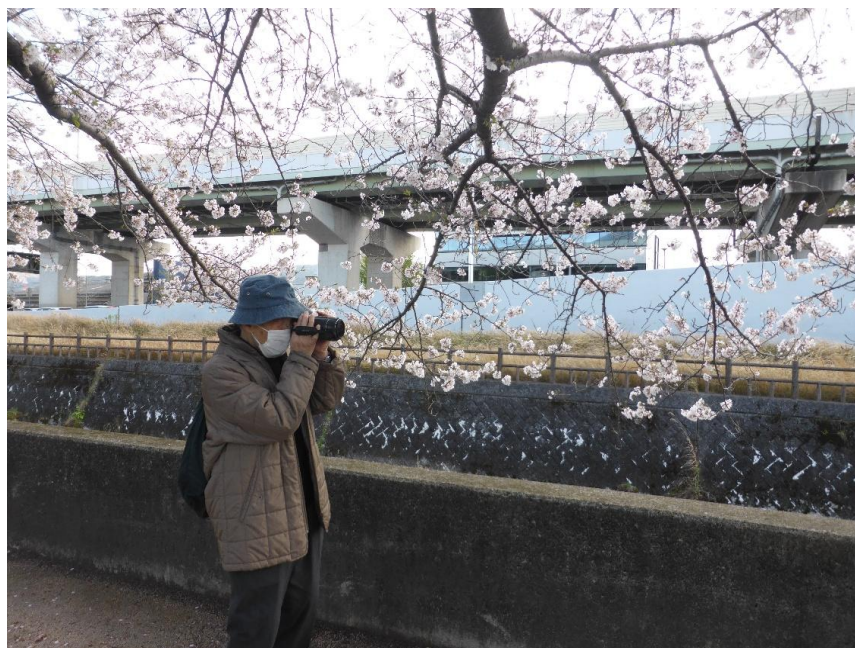
少しずつ過ごしやすくなる秋に向けて、本誌が日々のささやかな楽しみになればと存じます。



# 4月 お花見レク



ヘルスケアホーム湯川付近にある竹馬川の桜並木にて、お花見レクを行いました。  
白くて綺麗な桜が入居者様を迎えてくれました。  
少々肌寒い時期でしたが、お二人とも満足そうに眺めています。  
自前のカメラで写真撮影をしていた入居者様もいらっしゃいました。



パジャリ一枚！



二日目

デイサービスと

湯川のデイサービス  
でもお花見を実施して  
おりました。  
「風が強いけど、とて  
も綺麗だった。」  
とのことでした。



入居者の皆様、ご参加ありがとうございました。  
また来年も、御一緒にお花見に行きたいですね！





七夕の短冊と飾り作成を行いました。

皆様綺麗に飾りを作成してます！



皆様のお願い事は何だったでしょうか？それは叶えられましたでしょうか？  
きっと素敵な願いが叶えられていると思いますよ。



## 7月 土用の丑の日



参加された入居者の  
皆様もウナギに舌鼓  
を打ち、楽しんで頂  
けました。

# 8月 かき氷



年々暑くなって来てますよね。  
そこで今年は涼しく過ごしてもらうようにかき氷を提供させて頂きました。  
小さな紙コップでの提供ですが、皆様「懐かしい」「久しぶりに食べた」「美味しかったよ」とのお声を頂きました。



かき氷いかかですか〜??



「いちご味がいい」

「はいーい！いちご味ー丁！！」



ワタワタ...



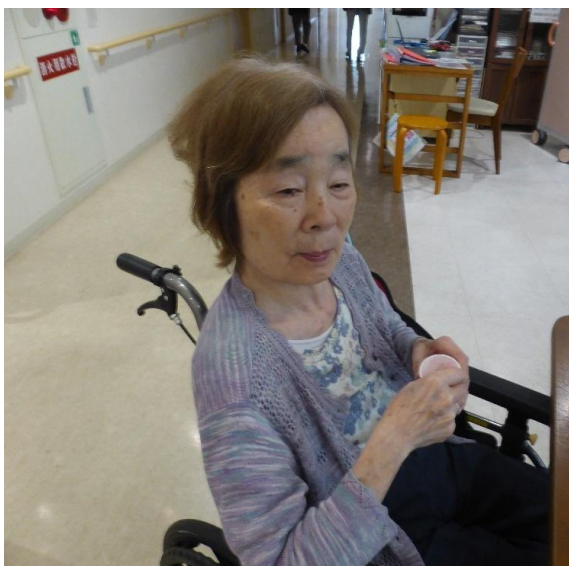
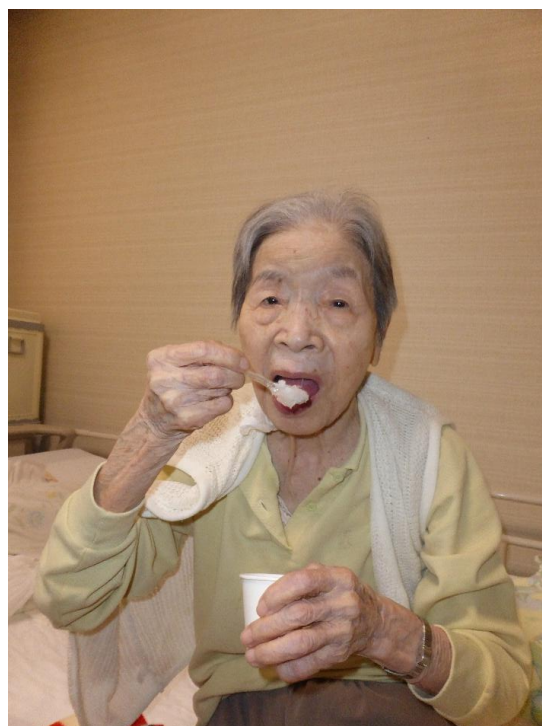
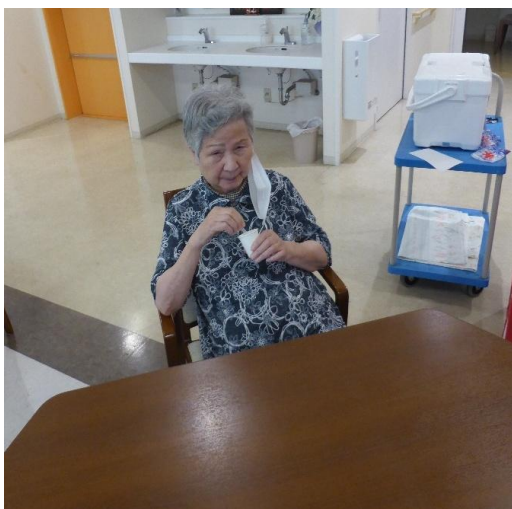
美味しかったよ  
ありがとうね。





シャッキシャキだ  
ね！





イチゴ味とあずき味を提供させて頂きました。  
皆様はどちらの味が良かったでしょうか？  
また来年、提供できたらいいと思います。

# ⊕ 防災訓練



年に2度の防災訓練の日です。  
常日頃に防災の意識を持って、突然の災害に慌てず対応出来るよう訓練を行う日です。



ただいま、一階にて  
火災報知器が作動しました！  
入居様は慌てず、  
職員の誘導に従って  
下さい。  
繰り返します。一階  
にて火災報知器が作  
動しました！  
入居様は.....。  
(これは訓練です)

私達が皆様を安全  
に誘導します！！





火傷の人を発見しました！

私達が助けます！

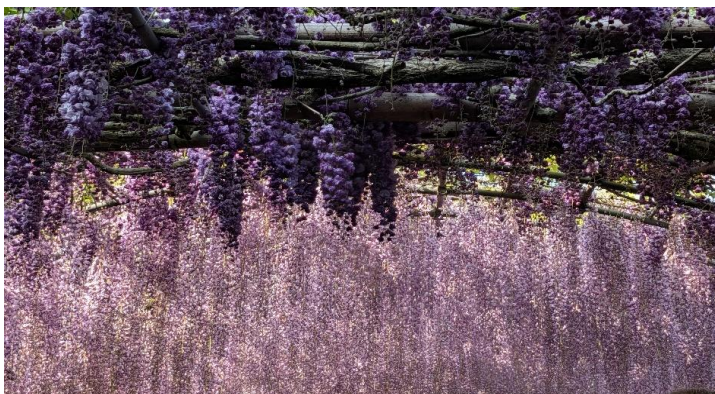


防災について説明が行われました。



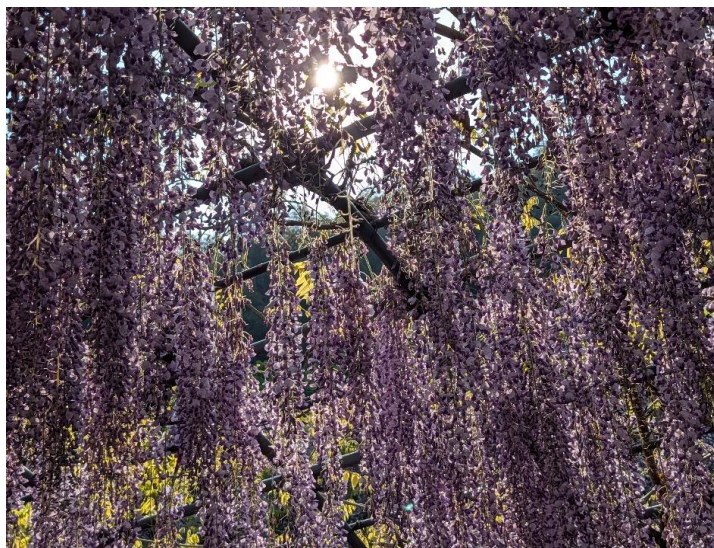
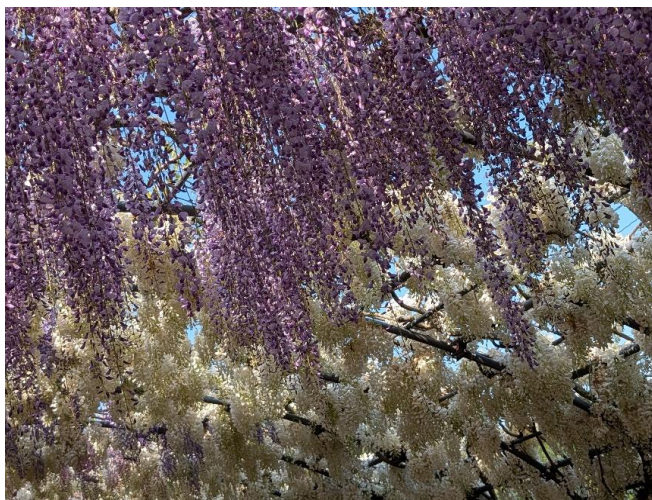


# 河内藤園



レクリエーションの下見も兼ねて、五月の連休前に河内藤園にて藤の花を撮影してきました。前日は大雨でしたが綺麗に咲いており、圧巻の光景で、観光客も多くいました。

雨上がりの翌日で風も吹いており、少々肌寒いかなという日でしたが、それすら気にならない程の大量の藤の花が、筆者を歓迎してくれたのかなと思いました。



地元のニュースで取り上げられていることがあったので気になっていましたので、本当に行けてよかったです。



ピンクの花弁も綺麗です



TVで見たことある光景です！

いつか皆様と同行にて河内藤園に行けたらなと思います。

行くのに少々道が細く、観光客が多いのでゆっくりと見れないかと思いますが他ではなかなか見ることが出来ない風景が見られて感動間違いなしです！  
筆者の私もまた来年訪れたいと思います。

文責 花岡



## ～秋バテとは～

# 秋バテに 注意しましょう



### 夏の疲れが残る時期。寒暖差に負けない体づくりを

秋は、日中と朝晩の気温差が大きく、夏の疲れも残りやすい時期です。  
そのため、だるさ・食欲の低下・睡眠の質の低下など、体調を崩しやすい時期です。  
高齢の方は、のどの渇きを感じにくいこともあるため、意識的に水分をとることが大切です。



#### ① こまめな水分補給



のどが渇く前に、  
少しずつこまめに  
水分をとみましょう。

- 起床後・食事の前後・入浴の前後 など、特に意識して水分をとみましょう。
- 医師から水分制限の指示がある場合は、その指示に従ってください。

#### ② 寒暖差に気をつける



朝晩の冷え込みに備えて、  
薄手の上着やカーディガン、  
ひざ掛けなどを活用しましょう。

- 暑さ・寒さを我慢せず、服装や室温で調整することが大切です。
- 外出時も、気温の変化に対応できるようにしましょう。

#### ③ 食事と温かい料理で 体を守る



さつまいも・かぼちゃ・きのこ・  
秋の魚などの旬の食材を取り入れ、  
温かいみそ汁やスープで体を温めましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 秋の体調管理 4つの習慣



#### 温かい食事

体を温める食事で  
内側から元気に。  
旬の食材や温かい汁物を  
取り入れましょう。



#### ぬるめの湯船

お湯の温度は約40℃を  
目安に、無理のない  
心地よい入浴を。  
就寝1～2時間前に入浴は、  
寝つきをよくする効果も  
期待できます。



#### 十分な睡眠

規則正しい生活リズムを  
保ち、昼夜のリズムを  
整えましょう。



#### 無理のない活動

軽い散歩や体操など、  
無理のない範囲で  
体を動かしましょう。  
外の空気や日光も  
気分転換になります。

### ご家族の皆さまへ



こんな変化は  
ありませんか？

- 食事の量が減った
- 水分をとる量が減った
- 睡眠の質が落ちた
- 動くことが少なくなった

これらは、体調の変化のサイン  
である可能性があります。  
急な発熱・強いだるさ・息苦しさ・  
意識の変化など、いつもと違う  
症状がみられる場合は、早めに  
医師の診察を受けましょう。

### 冬に向けて、 ※ インフルエンザにも備えましょう

高齢の方は、インフルエンザが重症化しやすいので、  
これからの冬に向けて、予防がとても大切です。

- 手洗い・咳エチケット・換気を続けましょう。
- 十分な休養と栄養をとりましょう。
- 予防接種については、かかりつけ医やお住まいの自治体にご相談ください。

※ 2026年8月以降、一部の地域でインフルエンザの  
関連する発生動向が高まっているとの報告もあります。  
今後の冬に備えて、早めの対策を心がけましょう。



秋バテを防いで、元気に冬を迎えましょう！



ヘルスケアホーム通川

## お知らせ・編集後記



1階エントランスのお花は入居者の仲敷様が生けて下さっています。現在は、

「シャガの葉」

「アンスリウムの花」

「ヒヨウギ」

という植物が生けられています。

「アンスリウム」というのは、つややかなハート型の「仏炎苞（ぶつえんほう）」と中央の棒状の花が特徴的なサトイモ科の植物です。

「清純」、「熱心」、「無垢な心」という花言葉があります。可愛らしい花が特徴的で10月までが開花時期との事です。

ぜひエントランスにお越しの際はご覧頂き、生けられた意図や花言葉にも心をはせて頂けたらと存じます。

### 北九州ヘルスケアサービス ホームページ

<https://www.kitakyushu-hcs.co.jp/>  
スマートフォン対応となりました。  
右のQRコードからアクセスできます。



皆様、住宅通信Vol.22はお楽しみ頂けたでしょうか。

今回は春から夏にかけてのイベント等を記載させていただいております。いかがだったでしょうか。

今夏は夏を涼しく乗り切り、入居者様に楽しい一時を過ごして頂こうと、かき氷レクを計画いたしました。カメラに映った表情からも、入居者の皆様にも楽しんで頂けた事と存じます。今後も新たなレクリエーションの開催に努めて参ります。

住宅通信では今後も入居者様が楽しく過ごされる姿をお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

令和8年10月吉日 ヘルスケアホーム湯川 広報委員会