



かがやき便り 9月号



まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様におかれましては、ご健勝の事と存じます。

ニュースで8月の熊本市の最高気温は 35度以上の日数が26日で、最低気温25度以上は

28日もあり、観測史上最多になったと耳にしました。平均気温は30.1度、最高気温の平均

は35.6度だったのこと。私は睡眠と食事、熱中症に注意しながら、何事もなく過ごせること

ができました。最近、朝、晩少し涼しく感じるようになり早出出勤時、明け方東の空にオリオ

ン座(冬の星座)が見えるようになりました。9月13日から藤崎八幡宮秋の例大祭が始まりま

す。随兵行列、馬追祭りがあった夜を境に夏の暑さが和らぎ一気に秋らしくなります。よく

言われる随兵寒合(ずいびょうがんや)ですね。早くこの暑さから抜けだしたい気持ちでいっ

ぱいですが、まだまだ暑さは続きそうです。クリーンteamでは、毎日花壇への水やりをして

います。さすがにこの暑さで元気がなくなり、花の植替えを行いました。花の種類は、ペン

タス、ナデシコテルスター、日々草です。熊本病院正面玄関前の花壇に咲いていますので、

病院に来られた際は見ていただければ嬉しいです。季節の変わり目は身体が気温変化に

敏感になり体調不良気味に思われますが、食べ物が美味しい時期でもあります。

食事、睡眠、運動などバランス良く取り、快適な秋を過ごして頂ければと思います。

クリーンteam支援員 田中 勝人

済生会かがやきの支援方針

- ① 利用者に応じた「就労」と「自立」を自指し、社会性を身につけるよう支援します。
- ② 一人ひとりを尊重し、知識・能力・豊かな感性を育むように支援します。
- ③ 人材・施設・機能を活用し、地域社会に貢献します。



がつ か ど がたにっちゅうかつどう
8月3日(土) A型日中活動

くまもとほくぶつかん
熊本博物館・サクラマチクマモト



いただきま〜す！！



さまざま しょくぶつ どうぶつ どうぐ てんじぶつ
様々な植物や動物、道具の展示物に
みな きょうみしんしん
皆さん興味津々でした！

がつ にあ ど がたにうちゅうかつどう
8月24日(土) B型日中活動

えいがかんしょう
映画鑑賞



ミニオンズとクレヨンしんちゃんの

はん わ かんしょう
班に分かれて、鑑賞しました!



がつ が ど がたにうちゅうかつどう
9月7日(土) B型日中活動

あそ ぼくじょう よしむ たすいげん
阿蘇ミルク牧場・吉無田水源



ひつじレースの順位予想では、見事4人が
てきちゅう けいひん
的中しました! 景品のジュースをゲット★





食欲の秋です！

「**りんご**が赤くなると、**医者**が青くなる」

と言われるほど、**ビタミンC**や**カリウム**、

食物繊維など多くの**栄養素**を含んでいるり

んご。ポリフェノールも豊富で、**血流**の

改善や**高血圧**の**予防**、**ダイエット**効果など

様々な**健康効果**が期待できます。



かぼちゃは、**呼吸器**を守る働き、**血流**の**改善**、

身体を温める効果が期待できます。



定番の**煮物**も美味しいですが、**ポテトサラダ**のじ

ゃが**いも**をかぼちゃに置き換えた、**かぼちゃ**サラ

ダもおすすめです！

さつまいもは**ビタミンC**、**食物繊維**が豊富なた

め、**便秘**解消や**腸内環境**を**改善**する効果があ

ります。**甘露煮**やさつまいもごはん、**お味噌汁**

の**具材**としてもぴったりな**万能食材**です！

お知らせ

《今後の活動予定》

・9月21日(土) B型日中活動

・9月28日(土) B型日中活動

・10月19日(土) 日帰り旅行

《送迎時間の変更について》

9月24日(火)は会議のため、通常より 30

分早い送迎時間となります。お手数おかけ

しますが、よろしくお願ひ致します。

編集後記

はじめまして。今年度より、**新卒**で**入職**致しました

「**弟子丸 優華**」と申します。現在は**カフェ**チームに

所属しており、毎日**業務**に励んでいます。私は

佐賀県出身で、当初は**熊本弁**に慣れるのに

一苦勞しました。「**サシヨリ**、そこに**印鑑**ば打っとき

ナッセ。」と言われたときは、**海外**にでも来たような

気持ちになりましたが、今ではすんなり**耳が**

聞き入れるようになりました。日々の**業務**と共に、

熊本弁も勉強していきたいと思ひます。

よろしくお願ひします！

弟子丸優華

