

令和 8 年



ファルマコム便り



日を追うごとに、あじさいのつぼみが色鮮やかに花開き、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時季は、ジメジメとした長雨が続く一方で、晴れ間には急に気温が上がり、寒暖差や温度の変化で体調を崩しやすくなります。「喉が渇いていなくても、時間を決めてコップ1杯の水分を取る」「エアコン除湿・冷房モードで上手に使う」など、室内にいるときから熱中症・体調管理に気をつけていきましょう。

知っトク！鹿児島市のお役たち情報

鹿児島市にお住まいのシニアの皆さまが、夏を快適に、そして安全に過ごすための鹿児島市独自のサービスや防災・熱中症対策情報をご紹介します。



1【おトク！】敬老パスの「すこやか入浴」で梅雨をさっぱり乗り切ろう！

鹿児島市にお住まいの満70歳以上の方に交付されている「敬老パス」
実は、バスや市電が割引になるだけではなく、とってもおトクな入浴特典がついているのをご存じですか？
★特典内容：市内の指定公衆浴場（温泉や銭湯）が、なんと1回100円で利用できます。
★利用回数：年間最高30回まで
★おススメ：ジメジメして体がだるくなりやすい梅雨の季節、大きな湯船や自慢の温泉に浸かって、心も体もリフレッシュしましょう。

2【暑さ対策】街なかのオアシス「クーリングシェルター」を活用しましょう

近年の厳しい暑さから住民を守るため、鹿児島市ではクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）の設置が進んでいます。
★クーリングシェルターとは？
熱中症特別警戒アラートなど発表された際、誰でも自由に立ち寄って涼むことができる避難場所です。
★主な指定場所：かごしま環境未来館や、身近な街なかにあるドコモショップ（一部店舗）などあります。
詳しくは、鹿児島市のホームページへ
★アドバイス：お買い物や散歩の途中で「少し暑くてきついな」「フラフラするな」と感じたら、無理をせずこれらの協力店舗・施設に入り、冷房の効いた空間でしっかりと休憩をとりましょう。



3【防災】梅雨の大雨に備える 避難情報とサイレンを確認しましょう

これから梅雨本番や台風の季節、鹿児島市は土砂災害や大雨への警戒が必要です。命を守るための避難行動について、今一度確認しておきましょう。
★高齢者等避難（警戒レベル3）がポイント
大雨の危険が高まり、この情報が発令されたら、高齢者や移動に時間がかかる方は、危険な場所（崖の近くや浸水想定区域など）から全員避難を開始してください。
★サイレンの音について
鹿児島市では、防災行政無線のサイレンを短く変更しています。
「3秒間のサイレンを1～3回繰り返す」のが合図です。
★避難先は事前に相談を
指定の避難所だけではなく、「安全な場所に住む親戚や知人の家」「ホテルの上層階」など、どこに避難するのかを普段から家族やケアマネジャーと相談して決めておきましょう。



ファルマコム “川柳コーナー”

皆さまからの日常のひとコマや、クスツと笑える温かい「川柳」を随時募集しています！ぜひ担当のケアマネジャーにお気軽にお問い合わせください。次回の便りでご紹介させていただくかもしれません。



7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 7日 七夕、小暑
- 20日 夏土用入り
- 20日 海の日
- 23日 大暑
- 26日 土用の丑の日



ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064
鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F
TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

4月末現在 利用者 353名 サービス提供事業所 248ヶ所