



むつみ荘だより



2026年7月 第339号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

地球規模で『異常な猛暑』

ヨーロッパでは 災害級熱波 ヒートドーム現象

日本でも 超高温度を懸念



医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

今夏は地球規模で『異常な猛暑』が予測されています。ヨーロッパ各地（スペイン・フランス・イタリア・ドイツ・イギリス等）では**災害級の熱波**が襲来。三重大学院 立花義裕教授によると、今回の熱波を「高気圧がドーム（ふた）のように居座り、熱を閉じ込めた状態」と説明しています。直接原因として、北アフリカから暖かい空気が流れ込み、上空の強い高気圧が熱を閉じ込める**“ヒートドーム現象”**形成され、更に 偏西風の蛇行に地球温暖化が重なり発生したとしています。しかし「ヒートドーム＝温暖化」ではないとして「ヒートドーム現象自体は、昔からある自然現象」で、むしろ**「偏西風の蛇行」が鍵**としています。大きく蛇行すると高気圧・低気圧が停滞しやすくなります。その結果 猛暑・熱波・山火事・干ばつ・豪雨・強い颱風・大雪等 一見矛盾するような現象も気候システムの変化として説明できるとしています。

フランス・パリでは連日 44～45 度超の暑さと報道。北海道位の緯度でジメジメ感がないため冷房設備が無かったり、100～150 年以上の歴史的建造物の住居と市内の景観を守る為 室外機設置不可となり、扇風機・冷風機で耐えるしかない状態。夏季休暇をとり、避暑地の移住が常識化した地域でも、地下鉄やバス中では殺人的な蒸し風呂状態であるらしい。

処が 2026 年以降、日本でも太平洋上でスーパー・エルニーニョが現実化した場合、**49 度超えの「殺人的熱波」**となる**可能性**もあると立花教授は警告。早期に地球温暖化防止対策が必要であると警告しています。

日本では 近年「**二期化**」という**言葉**が使用され、春秋が短くなり 夏が非常に長くなる・極端な暑さと極端な大雨が増える・冬は短いが偏西風の蛇行で強い寒波やドカ雪が起こるという傾向が 今後も続く可能性があると指摘しています。

教授の見解を一言でまとめると「ヨーロッパ熱波をもたらしたヒートドームは自然の気象現象である。しかし地球温暖化によってその土台となる気温が上昇しているため、同じ**ヒートドームでもより高温となり被害が拡大**している。更に **偏西風の蛇行など大気の循環変化が、熱波や豪雨・寒波といった極端現象を長引かせる重要な要因**であるとしています」更に 全てを地球温暖化だけで説明するのでも、全て自然変動だとするのでもなく、**自然の気象変動と人為的な温暖化が重なり合って現在の異常気象を生み出している**という、バランスの取れた科学的見方を示している点にあります。

他人事 熱波でいれる 今のところ

酷暑日に 耐えられるかな 電気代

40 度 超えたら酷暑 イヤ獄暑

令和 8 年 猛暑日

サンエイ薬局の「健康メモ」

化学物質過敏症を知っていますか？

毎日使うものに入っている強い香り（香料、洗剤、柔軟剤、シャンプー、化粧品、整髪料、制汗剤、農薬、除草剤、殺虫剤、煙草、自動車の排気ガス等）で体の調子が悪くなることがあります。日用品等に含まれる**微量の化学物質が原因**で、頭痛や吐き気、めまいなどの体調不良を起こす病気です。発症などのしくみは未解明な部分があり、治療方法なども確立されていません。人が集まるところで、強い香りのものを使う時は周囲への配慮を心がけましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



7月 誕生会



…短冊に願いを!七夕飾り…

施設サービス課 沖 美由紀

6月4日に近畿・九州北部・中国地方は、平年より2日早く 昨年より18日遅く 梅雨入りしました。赤・青・紫色の紫陽花が見事に咲いているのを見かけます。花の色は育った土と水で決まります。特に土の状態(酸度)により変化します。色のベースになるのは「アントシアニン」という色素で、通常は赤色。処が土壌から溶け出してきたアルミニウムと反応すると青色に変化をします。従ってアルミニウムをたくさん吸収した紫陽花は青色、しなかったものは赤色、その中間が紫色になります。アルミニウムが溶け出す量は、水の酸性度によってきまり、酸性だとよく溶けて 中間～アルカリ性だとあまり溶けません。土が吸収した水が酸性だと＝青、中性で＝紫色、アルカリ性＝赤色になります。時々見かける「赤紫」に近い紫陽花は、もう年を取ってしまった紫陽花で「白」の紫陽花は元々アントシアニンを持っていないため色が変わらない紫陽花となっています。日本でよく見かける紫陽花は赤や紫が圧倒的に多いのは、火山大國であるため酸性土壌が圧倒的に多いからです。

七夕は 昔 中国から日本に伝わった星祭り。鷲座のアルタイルと呼ばれる牽牛星(彦星)は農業の仕事、琴座のベガと呼ばれる織女(織姫)は裁縫の仕事を司る星。此の2つの星は 旧暦7月7日に天の川を挟んで 最も輝いているため、この日を一年で一度の巡り合いの日と考え“七夕ストーリー”が生まれました。6日(日)に7月の誕生会を開催し、誕生者は以下の4名です。

大迫 妙子さま 大正14年生 101歳
米澤 貞子さま 昭和5年生 96歳

池田 つるゑさま 昭和5年生 96歳
大村 園子さま 昭和8年生 93歳



最初に四肢の屈伸運動・ラジオ体操をして、鈍った体を動かして貰いました。7日は『七夕』ということで 短冊に願いを書いてもらい 予め用意された笹に結びつけ、七夕の飾りつけを行いました。自筆で星に願いをしっかりと書かれる方、力が入らず 口頭で職員に願い事を伝えて代筆してもらう方もありました。童心に帰り、笑顔の方や本当に切実な願いの方もあり驚かされました。その後、短冊に書かれた願い事の一部を紹介させていただきました。みなさまの願い事の多さで 笹が幾分しなって見えたのは 私だけ……。その後 皆さんで「七夕祭り」「海」を合唱しました。

続いて 誕生を迎えられた方々のお祝いをし、笹飾りの前で 万遍の笑顔浮かべて 記念写真を撮らせてもらいました。最後に美味しいケーキと紅茶をいただき、楽しい時間を過ごすことができました。連日 酷暑が続く、入所者・スタッフからも「暑いね！」との声が聞こえてきますが、健康第一に 健やかに暮らされ、七夕の願い事が叶えばいいですね。後日 飾りつけた笹を食堂前に設置した処、出入りする際には 自分が書いた短冊を探される方が多かったようにお見受けしました。幾つになっても 夢や希望は 永遠に持ち続ける事の大切さを 思い知らされました。利用者の方々の願い事が叶うことを願っています。

七夕は 年に一度の 二人きり
彦星の 変わらぬ愛に 癒されて
短冊に あきれほどの 夢を書く
七夕は 願いたくさん 神いそがし
令和8年 愛 逢月



あかねが丘音楽サークル

フェリーチェ 慰問

～外国民謡や懐かしい楽曲を口ずさんで～



施設サービス課 首藤 珠佐

今年は 太平洋上で“エルニーニョ現象”が発生した関係上 猛暑が早く 台風発生数も多くなっています。近畿地方では 6月4日 平年より2日遅れて梅雨入りし、特に 線状降水帯によるゲリラ豪雨により大雨警報や 更に 地球規模上で各地に地震等の災害も増えています。

6月15日(月)に「フェリーチェ」(代表山田 多美子氏)と有志11名がギター・リコーダー・オカリナ・グロッケン・キーボードを携えて慰問し、素晴らしい音色を奏でてくれました。多目的ホールに参集し 演奏前からとても楽しみにしておられました。



一緒に歌いましょう！



瀬戸は 日暮れて 夕波小波



演奏 楽曲 プログラム

- ① 黄昏のビギン
- ② 女ひとり
- ③ スカボロフェア
- ④ ドレミの歌
- ⑤ 野ばら
- ⑥ いつも何度でも
- ⑦ 瀬戸の花嫁
- ⑧ 見上げてごらん夜の星を
- ⑨ 今日の日はさようなら



懐かしいね

オープニングは懐かしい歌謡曲「**黄昏のビギン**」からスタート。続いて 京都三千院から始る「**女ひとり**」が演奏。サイモン&ガーファンクル イングランド民謡(失恋の詩)の演奏を鑑賞。ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」より「**ドレミの歌**」、ゲーテ作詞シューベルト作曲のドイツ民謡「**野ばら**」、「千と千尋の神隠し」の主題歌、続いて小柳 ルミ子・坂本 九・森山 良子の懐かしい楽曲の演奏を聞かせてくださいました。演奏に合わせて口ずさんだり・一緒に歌ったりして、とても盛り上がりました。アンコール曲として「**瀬戸の花嫁**」がリクエストされ、再び演奏してくださいました。

演奏終了後は、歌詞カードを記念として持って帰られ「**懐かしくて 非常に良かった**」「**楽しかった**」と感想を述べておられました。処で フェリーチェとはイタリア語で「しあわせ」と訳されます。単調な入所生活が続く中での楽しいひととき。非常に喜ばれ 思い出に残る楽しい演奏会になりました。

口だって 若い者には 負ける今

今や知る 身の毒は 美味しいと

録画した 臨時ニュースに 二度慌て

令和8年 芒 種



きれいな音色だね

アンコールに応えて...

御一緒に...



楽しいね!



昔懐かしクリームあんみつ 作りに挑戦

・ ・ 餡子の甘味 フルーツの酸味 クリームのまろやかさが 絶妙 ・ ・

デイサービスセンターころろ 木口 佳美

4 日 梅雨明けから一気に気温が上昇し、少し動くだけで汗が流れる気候となりました。こんな暑い時期には、冷たいものが食べたくりますね。そこで 毎月恒例のおやつクッキングで クリーム あんみつ を作りに挑戦しました。



あんみつ(餡 蜜)はみつ豆に餡を盛った和菓子。レシピとして、賽の目(細かい立方体)状に切った透明の寒天に、甘い餡子・フルーツ・アイスクリームが入っており、仕上げに黒蜜をかけ食べます。因みに 1930 年 東京・銀座 しるこ屋「若 松」の森 半次郎(2 代目)によって考案された和洋折衷のお菓子として作成。あんこの甘味とフルーツの酸味にアイスクリームのまろやかさが加わり、不思議と調和が取れています。今回は 寒天の代わり

にゼリーを用意しました。フルーツは、みかんとパイン・餡子と白玉・アイスクリームを乗せました。今回の作業工程は、多くなく“白玉を作る”“盛り付ける”だけとなりました。

テーブル毎に、白玉粉と水とボウルを準備し、白玉粉に水を少しずつ加えながら混ぜて貰いました。粉の状態を確認中に「まだ少し固い気がする!」とか「もう少し水入れて!」「もう少し混ぜた方がいいかなあ」と試行錯誤しながら作業が進みました。粉が均等に混ざり、一口サイズに丸めて成形。火の通りをよくする為に中央にくぼみをつけます。成形した物は 職員が茹で上げ、つるつとした白玉の完成。

各テーブルに、白玉・フルーツ・ゼリー・餡子を揃え 器に盛り付けました。均等に分けながら「美味しいそうにできたね」「白玉、可愛いわ」「ゼリーを入れるから、パインを乗せて・・」と声が聞かれました。最後にアイスクリーム乗せれば完成。

おやつの時間に お茶と一緒にいただきました。「簡単にできたね」「アイスは冷たく、白玉はモチモチして 美味しいわあ」とお喋りをしつつ、あっという完食です。作業工程は 至って簡単なメニューでしたが、和気藹々と談笑し賑やかな楽しい時間となりました。これからも、毎月おやつクッキングを続けます。リクエストもお待ちしております!お気軽に声をかけてください。

料理中 何処で剥がれた キズテープ

蜂蜜というが ホントは 花の蜜

助かるね コンビニという 冷蔵庫

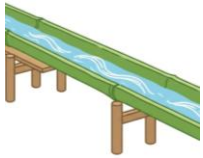
令和8年 小 暑

均等に分けてネ

仕事ちょうだい！

冷たくて美味しい！

あんみつ
サイコウ



水の音 流しそうめん



・・・季節限定 夏の風物詩に 暑気払い・・・

通所サービス課 林 美里

今夏は地球規模で『異常な猛暑』が予測されています。ヨーロッパでは災害級の熱波に襲われています。日本列島でも 連日 真夏日・猛暑日が続く暑さで 15 日には 県内 今季初 20 観測地点で「熱中症警戒アラート」が発令され、福崎と上郡で 37.2 度は全国 4 番目の最高気温を観測。26 日は暑さ真っ最中の土用の『丑の日』。ジメジメした蒸し暑さの中 “ステルス熱中症” に注意が必要です。今年も 夏限定のイベント「流しそうめん」のシーズンが到来。施設内の涼しいデイルームで、7 月 9・10 日に “夏の風物詩” を楽しんでもらいました。

屋根の軒先に使用される 建築用の雨樋を使用して本格的にそうめんを流す台を準備。上流から水を流し ゆがいたそうめんを流すという見た目にも 涼風を誘う装置をセットし、麺がスムーズに流れる角度・水の勢いを調整し、夏色 水の音 流しそうめん セットの完成。上流より勢いよく流れる水に「お～!」「すごい!」と歓声が上がりました。



冷たくて美味しい



頑張って掬うぞ!

通
所



楽しいね

利用者の方々に「**やってみたい人 いませんか？**」と呼びかけにも 控え目な方ばかりで、2～3名ずつ選出し、セットの両脇に着席。**上流よりそうめん・ミカンやサクランボが流れて**きます。「**掬って下さい**」「**流れてきましたよ～**」という声かけに、一斉に真剣な眼差しで 上手に掬い上げておられました。**お見事な手さばきに感動**し、普段とはまた違った表情を拝見する事ができました。箸動作が難しい方も、**お椀一杯になるまで集中して掬って**おられる姿が印象的でした

「**おかわりする人いませんか？**」という掛け声に「**お腹いっぱい!**」と言われる方や、隣の方を誘いあっている姿もお見受けしました。利用者さまが 突然立ち上がり、**理事長のもとへ行かれ「楽しませてもらいました」とお礼を言われ「ご一緒にどうぞ・・・」と誘われて**いました。**猛暑で食欲低下予防のため、もっと食べて欲しい**と思ったのは私だけ・・・。

最後に 利用者の方々に見守られ、働き盛り・食べ盛りのスタッフの胃袋に運ばれていました。**流しそうめんの PHOTO を掲載**します。

医師歩け 予報士歩くな 迷う夏

さあ 散歩 家出て三步で 引き返す

青切符 ルール多過ぎ 徒歩にする

令和8年 猛 暑

風流 流し 素麺

・・・夏の 風物詩で 食欲増進!・・・



総務課 栄養管理士 木村 美穂

入梅前より列島は猛暑に見舞われ、各地で今年の最高気温を記録し “**熱中症警戒アラート**”が発令され、兎に角『**あつっ!**』『**あちっ!**』状況で 朝から快晴で 茹だるような暑さ。15 日に レク・スタッフは “夏の 風物詩で 食欲増進!” を合言葉に、夏気分を味わってもらいたいとの思いから『**流し素麺**』を涼しい室内で開催しました

「もう少し入れましょうか？」の問いかけに「入れて」「もう少し食べたい」等 リクエストされていました。昼食後でしたが「**お腹いっぱい!**」「**おいしかった!**」「**楽しかったあ～**」等々の声を頂きました。普段食事量が少ない方も 冷たい麺類を好まれるということは、**通常の食事とは違う形での提供も喜ばれたのでは?**夏の風物詩である流し素麺を目盛りにして、涼しさを感じとって頂いたのではないのでしょうか。食材準備等で協力くださった ㈱レパストにも紙面を借りて感謝します。ありがとうございました。**美味しそうに召しあがる姿や笑顔の PHOTO を掲載**します。

生物が 掬って日陰探す 猛暑 (ナツ)

水 ゴックン 素顔の戻る 音がする

風鈴も 夏ばてですか 動かない

令和8年 酷暑日



／ つるっと最高！ ／



／ 美味しいね ／



入所



／ いただきます！ ／



／ 来た来た！ ／



むつみ荘 行事予定

- | | |
|-----------------------|------|
| 3 日(月) お誕生日会(夏祭り) | <入所> |
| 6 日(日) 音楽療法 | <入所> |
| 20 日(木) 音楽療法 | <入所> |
| 25 日(火) 音楽療法 | <通所> |
| 26 日(水) ビデオ鑑賞会 | <入所> |
| 17 日(月)～22 日(土) 誕生日週間 | <通所> |

こころ 行事予定

- | |
|------------------|
| 6 日(木) 音楽療法 |
| 13 日(木) おやつクッキング |
| 15 日(土) おやつクッキング |
| 20 日(木) 音楽療法 |



お願い & お知らせ & ご案内



施設長 横山 光洋 副施設長 木口 良輔
総務管理課 藤井 健作 施設管理者 横山 光昭

介護保険負担 割合証 & 負担限度額 認定書 提出

【負担割合証】

介護保険サービスを利用時には 介護保険から 9～7 割が給付され
自己負担は 1～3 割となります。

負担割合判定は本人の合計所得額等によって決まり、個人ごとに判定されます。
同一世帯でも負担割合が異なる場合があります。

要介護・要支援認定を受けている第 2 号被保険者（40～64 歳の方）・生活保護
受給者は一律 1 割負担

要介護認定を受けられている方 及び 事業対象者の方、全員に
7 月中旬頃、利用負担割合が記載された**負担割合証**（明石市は黄色・
神戸市はオレンジ色）が郵送されます。受付まで持参・提出ください。

【負担限度額認定証】

施設利用した場合、**低所得者には負担を軽くする制度**があります。
申請により、課税状況等と預貯金等の基準に該当している場合は、居住費等
と食費が負担限度額までの負担となります。

現在対象の方は、有効期限が 7 月 31 日迄。令和 8 年度の有効期間は
令和 8 年 8 月 1 日～令和 9 年 7 月 31 日迄。

更新手続きをされた方は **負担限度額認定証（食事等の減額証明）** が
届きましたら、**負担割合証**とともに、受付まで提出ください。

※令和 8 年 8 月 1 日より介護保険法の一部改正により
介護保険施設等に入所する一部の方の食費・居住費が
変更となります。



带状疱疹



《ヘルペスワクチン 接種》

【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種対象者は65歳以上で5年間の経過処置が設けられ、65歳以上は5歳刻みとなります。

【予防接種券】

明石市では令和7年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されます。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000 円
- ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000 円 2 回分
- ※ 生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種(①使用)が行えます。希望者ははがき持参の上 お声掛けください。

《肺炎球菌 予防接種》

高齢者の肺炎球菌予防接種は平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり**開始**。

【対象期間・費用】

令和8年度期間は 令和8年4月1日～令和9年3月21日

対象者は **満65歳の方は7000円で接種** 可能

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc. 全ての肺炎を予防するものではありません

肺炎球菌が原因で起こる**肺炎**をはじめとする

感染症の発症予防や、**重症化予防**に効果があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任（内線 222）

総務課 藤井課長・宇野主任（内線 100・101）

相談課 木口副施設長（内線 110） 坂本副主任（内線 223）

編集後記

★★熱中症の初期症状なく発症する ステルス熱中症が増加中

本来なら汗をかいて体温を下げるはずが、体が暑さに追いつかず熱を逃がせなくなっている状態のままで、発汗や足のつり（こむら返り）といった、熱中症の初期症状が見られないまま、いきなり頭痛・吐気・発熱といった重篤症状を起こす。

暑熱順化のためには、汗をかく「入浴（39～41℃）」が効果的。更に「牛乳」を飲むことも お薦め。水分補給と一緒にパク質が摂れる上、牛乳はゆっくり吸収され体に優しい。元来 水や麦茶等のこまめな水分摂取は基本だが、朝ごはんは牛乳一杯と塩バナナだけでも食べて 出かけると、体の中の保水力が高まり、ミネラルなども補充できる。

★地球規模的温暖化に伴い 都心部で緑地を増やす 樹冠被覆率の増加を目指す

各国の大都会では暑さ対策として、樹木の枝葉が覆う面積（樹冠被覆率）の増加を目指しています。日本では（東京・京都市・神戸市等）・海外では米國ニューヨークや豪州メルボルンなどで取り組みが進んでいます。

真夏の炎天下では、アスファルト路面表面温度が50～60℃あるが、枝葉で直射日光を遮れば、木陰の路面温度が30～40℃となることが珍しくありません。15～25℃程度下がるとの効果が各地で報告されています。但し、気温が20℃下がるわけではなく、下がるのは「路面温度」が中心です。気温そのものは通常1～3℃程度下がる程度ですが、この温度が熱中症発生率を大きく左右します。それよりも大気汚染物質を吸収し、騒音を抑え、火災の延焼を防ぐ効果の方が大きく都市の気候・健康・防災・環境を同時に改善するインフラ整備として見直されています。

木陰は想像以上に涼しく、人が暑いと感じるのは 気温・湿度・風・地面からの照り返し・太陽からの放射熱等が影響します。街路樹は①直射日光を遮る ②葉から水分を蒸散させる ③照り返しを減らすため、体感温度は5～15℃下げるとの報告もあります。だから日陰を増やすことが熱中症予防対策となります。また大気汚染への効果も非常に大きいです。街路樹はPM2.5・PM10・排気ガス中の窒素酸化物・オゾンなどを葉に付着させたり吸収したりします。また二酸化炭素を固定・酸素を放出する役割もあります。都市ではこの効果が積み重なることで空気の質が改善されます。更に騒音低減効果。樹木だけで劇的に静かになるわけではありませんが、葉や枝が音を散乱・吸収するため、3～5デシベル程度低減する。更に 防災効果 火災の延焼を防ぐ これも重要です。但し 管理不足の枯れ木は危険になるため、適正な剪定が不可欠です。

東京五輪の遮熱性舗装との比較

東京オリンピックでは遮熱性舗装が採用されました。これは太陽光を反射する特殊塗装で、一般舗装より路面温度を約8～10℃程度下げることがあります。しかし 遮熱舗装は 温度低下・メンテナンスが比較的容易だけです。一方 街路樹は木陰・蒸散作用・大気浄化・CO₂吸収・生物多様性・景観・心理的ストレス軽減・騒音低減など、多面的な効果があります。つまり「舗装か街路樹か」ではなく、「両方を組み合わせる」のが理想的です。

なぜ日本では街路樹が減っているのか？

日本では街路樹が減少傾向にあります。高齢化による倒木や落枝、膨らむ管理費等により 2002 年と比べ約50万本も減少したと雑誌「都市問題」の特集が報道。全国では街路樹が大きく減少した背景には、樹木の老齢化・台風による倒木事故・根が歩道を持ち上げる問題・剪定費用の増加・落葉清掃・害虫対策・自治体財政の悪化があります。特に近年は、巨大化したケヤキやサクラの倒木事故が全国で起き、安全確保を優先して伐採されるケースが増えています。

都市によって目標は異なりますが、30～40%程度の樹冠被覆率を目指す例が多く、樹冠が広がることでヒートアイランド現象の緩和や住民の健康増進が期待されています。但し 樹木は植えてすぐに効果が出るものではなく、10年、20年、30年とかけて都市の財産になります。だからこそ、伐採が必要な木は安全性を十分考慮しつつ 更新し、若い木を計画的に育てて 樹冠を受け継いでいくことが、これからの都市づくりに欠かせないと言えるでしょう。温暖化が進む地球上で 大都会が健やかに過ごせる街にしたいものです。

日焼け帽 マスクまでして ヘソ出して
歩くより 休憩長い ウォーキング
暇以上 多忙未満の 定年後
誰が言う 老いては 我に 従えと

令和8年 酷暑
(文責 MMY)