

コスモス通信 2025 年 夏号

発行：在宅ケアステーション
コスモス

大津市坂本 6 丁目 6-31

TEL(077)579-4022(代表)

FAX (077) 579-0443

インスタ
見てね！



デイサービスセンターこすもす～ようお越し
☎077-577-1116

3月 デイこすもす生誕月 お抹茶レク

デイサービスセンターこすもすは、2012年の3月に開所して今年で13年が経過し14年目に突入しました。3月はデイこすもすの生誕月として茶道に精通しているボランティアさんが来てくださり、利用者さん皆様にお茶を点て振舞ってくださいました。



4月 花見ドライブ

4月は毎年恒例の花見ドライブに出かけました。

日吉大社～皇子山～近江神宮の疎水までゆっくりとドライブしながら桜の観賞を楽しみました。お天気も良く、満開の桜に皆さん拍手喝采で一同に「きれいや。」「やっぱ桜見なあかなあ。」と大変喜ばれていました。



5月 バラ園へ外出

5月は毎年恒例の湖西浄化センターのバラ園へ外出しました。年々、ほかのお客さんが多くなり車を停めるのも大変でしたが、比較のお天気も良く外出日和の日が続き皆様大変喜んでいただきました。

コスモスヘルパーステーション～おおきに

☎077-579-4061

今年は梅雨宣言がされたかと思えば、梅雨前線が消滅し、日本列島を高気圧が覆うという猛暑日が続いております。体が暑さに慣れていない状態での猛暑ですので、皆様充分に暑さ対策をしてこの夏を乗り切りましょう。

利用者様のお宅へ訪問に行くと、室内の温度を確認させていただくようにします。またキッチンで火を使っているときも熱中症リスクがありますので注意が必要です。熱中症予防にもなる食材が、夏野菜です。

水分をたっぷり含み、ほてった体を冷やしてくれる効果が期待できます。冷たい飲み物ばかり取るのではなく、自然の野菜で体温調節したいですね。



ごまだれバンバンジー

材料：トマト、キュウリ、ナス、胸肉、
ごまみそだれ（砂糖、すりごま、ごま油、ニンニクチューブ、みそ、酢）
トマトスライス、キュウリ千切り、ナスも薄切りでレンジで蒸す。
むね肉はしょうがで下味をつけ酒蒸しして、粗熱がとれたらほぐす。
もりつけてごまだれをかけたら完成です。



訪問看護ステーションコスモス～ナースの一言

☎077-579-4022

梅雨が来たと思ったら、熱中症アラートが発令されるような猛暑になったり…身体の調子が崩れやすい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？☺

適度な塩分、水分補給とクーラー、扇風機を活用し暑い夏を乗り切りましょう。

日々の体調で、様子を見てていいのかな？これはどうしたらいいんやろ？と思う事があれば何でもお気軽にご相談下さいね。

医療・介護の拠点としてコスモスが地域に開かれた存在になればと思います。



よろしく
お願いします

6月から体制が変わり、棕田が管理者に就任致しました。

ご利用者様、ご家族様、地域の皆様には日頃よりコスモスの運営にご支援、ご協力を頂き心より御礼申し上げます。これからも地域に必要とされるコスモスでありたいと思っています☘
今後とも変わらぬ、ご支援、ご指導のほどよろしくお願い致します。

コスモス居宅介護支援事業所～こちら、ケアマネ

☎077-579-0442

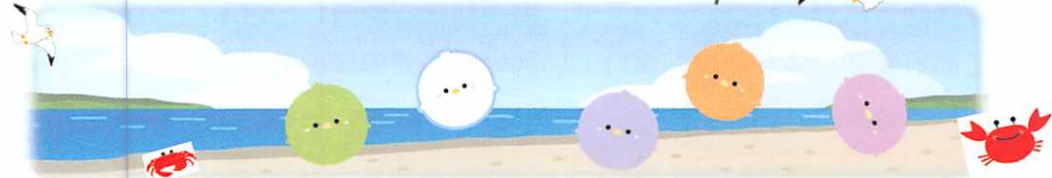
つい最近まで「朝晩は冷えますねー」とご挨拶をしていましたが、「暑いですね、ご体調はいかがですか？」とお声掛けすることが増えました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

暑いとやる気も出ないし、体もしんどい……。食欲もなくなるし、外出もおっくう……。

とマイナスな事を思い浮かべますが、気持ちのいい青空、雨上がりのすがすがしさ、冷たいそうめんの美味しさ、花火のあでやかさ、ひぐらしの少し物悲しい鳴き声など夏ならではのものを楽しむのもいいですね(*^_^*)

とはいえ、体の調子も崩れやすい時期なので、お水を一日を通して少しずつ飲んで脱水にならないように心がけたいです。(体重 50kg の方は一日 1.5ℓ が必要だそうですよ)

太陽に向かうひまわりのように暑さに負けず元気に過ごしていきましょう



地域みなさまへ



介護保険制度は「介護の社会化」を目指して 2000 年に創設された制度です。

しかし 25 年経った今も、介護離職、ヤングケアラーなどの課題が解決されず、

さらに、介護人材不足、サービス事業所の倒産などの問題も山積みです。

ただ、地域みなさんが、これまで当たり前にかんがわれてきたご近所さんとのつながりや、助け合いは何物にも代えがたい地域の宝物だと思います。

私たちはその地域のつながりに少しお邪魔させて頂いて、制度を上手く活用しながら暮らしのお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。



施設長の
山田です

