

鴨池コミュニティ

公益財団法人 慈愛会

じあいコミュニティ 掲示板

健康・福祉・文化・学び ✕ みとめあい、かかわりあい、ささえあう町 鴨池 ～地域のみんなと一心団結ふるさとかもいけ～

令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。



公益財団法人 慈愛会

今村総合病院、掲示板

今村総合病院HPはコチラ▶

新たな
医療拠点

網膜センターが開設されました

網膜センターHPは
こちらのQRコードから

目の病気に特化した専門施設が今村総合病院に誕生！
今年5月、今村総合病院に「網膜センター」を開設しました。
白内障はよく知られた目の病気ですが、実は視力に大きな影響を与える「網膜の病気」が数多く存在します。糖尿病網膜症、加齢黄斑変性、網膜剥離などは、放っておくと失明につながるおそれがある病気です。
これまで鹿児島県内で網膜の専門治療を担ってきたのは鹿児島大学病院でしたが、患者数の増加により、より多くの診療体制が求められてきました。そこで立ち上がったのが、坂本泰二先生。長年、大学病院で網膜の診療・研究に携わってきた先生が、新たに今村総合病院で「網膜センター」の立ち上げに尽力しました。
新設されたセンターでは、網膜の病気はもちろん、白内障手術後の合併症や強度近視、緑内障などの診療にも対応。目の悩みを抱える地域の皆さまにとって、心強い存在になることを願っています。
「見えにくい」「まぶしい」「視界がゆがむ」といった症状に心当たりがある方は、ぜひお気軽にご相談ください。

■ 医師紹介

網膜センター センター長 坂本 泰二

日本眼科学会 眼科専門医・指導医
前鹿児島大学眼科学教授
日本眼科学会前常務理事
日本眼循環学会常務理事
ヨーロッパ網膜学会常務委員
日本網膜硝子体学会理事長



メッセージ

通常症例から難症例まであらゆるケースに対応いたします。
満足される治療を提供いたします。

脳ドックWEB予約、 8月1日より開始！

脳ドックWEB予約は
こちらのQRコードから

今村総合病院では、**8月1日より脳ドックのWEB予約を開始**しました。
これにより、ご自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間いつでも簡単に予約ができるようになりました。
脳の健康チェックは「気づかぬうちに進行する病気の予防」にとっても大切です。
この機会に、ぜひ定期的な脳のチェックをおすすめします。

予告

第4回 かもいけ健康まつり

開催のお知らせ

日時 2025年10月18日(土) 13:30～16:30

※飲食ブースは11:00～オープンします！

今年も「かもいけ健康まつり」の季節がやってきます！
地域の皆さんの健康づくりと交流の場として、毎年ご好評をいただいているこのイベント。第4回となる今回は、さらにパワーアップして皆さまをお迎えします。

こどもの水分補給



私たちのカラダのおよそ半分は水分です。成人では体重の約60%、小児では75%が「体液」と呼ばれる水分で構成されます。体液は主に「水」と「電解質(塩分など)」でできており、この体液は、酸素や栄養素の運搬、老廃物の排出、体温調節など重要な役割を担っています。体液量が不足した状態を脱水症とよび、カラダから水と電解質が失われた状態です。

水分補給量の目安は？

1日に必要な水分量は、気温や体調にもよりますが、おおむね下記のとおりです。

乳児	120 ～ 150mL × 体重 (kg)
幼児	80 ～ 100mL × 体重 (kg)
学童	60 ～ 80mL × 体重 (kg)
成人	35mL × 体重 (kg)

これらには食事から摂取する水分も含まれます。成人では1日に必要な水分の約40%(約1000mL)を食事から摂取しており、1日3食しっかり食べることは水分補給の面からも大切です。食事量の減少がある場合には、いつも以上に飲み物からの水分摂取を心がけましょう。

水分補給のポイント

脱水を防ぐためには、毎日の生活リズムの中で水分を摂る習慣をつけることが大切です。①起床時と就寝時 ②食事やおやつの時 ③出かける前と帰宅後 ④運動前と運動後 ⑤入浴前と入浴後など、1回50～100mLを目安に、のどが渇く前にこまめに摂取しましょう。

日常的な水分補給には糖分やカフェインの入っていない水や麦茶がおすすめです。暑い時期に運動をして体温が上昇している場合は、水だけでなく塩分も失われています。短時間に大量の汗をかいた場合は、一時的に子ども向けのイオン飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲み物を飲ませるのもいいでしょう。一般的なスポーツドリンクは、経口補水液に比べ塩分(電解質)が少なく、糖分が多く含まれており、注意が必要です。

脱水予防や熱中症対策には常温かやや冷たい飲み物がおすすです。体が吸収しやすい水の温度は5～15℃とされ、冷蔵庫や自動販売機のクールドリンクは5℃前後になっています。ただし、冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸の負担となってしまうので気をつけましょう。

食事の工夫

旬の夏野菜を使用したメニューやスープ・みそ汁などの汁物は水と電解質を同時に摂ることができる。暑さに負けない身体づくりのためには、良質なたんばく質と疲労回復に有効とされるビタミンB1やビタミンC、クエン酸が多く含まれる食品を摂りましょう。

たんばく質・ビタミンB1	豚肉や大豆製品など
ビタミンC	野菜や果物など
クエン酸	柑橘類や酢など

子どもは大人に比べて水分を調整する機能が未熟であり、自分で喉の渇きを訴えたり、自発的に水分を補給したりすることも難しいため、周りの大人が適切に水分補給をさせてあげることが大切です。バランスのよい食事と休養をしっかりと、暑い時季を元気に過ごしましょう。

管理栄養部 管理栄養士 七枝 美香

夏のこどもワークショップ開催

広報部会



8月17日(日)真砂福祉館にてデイスカバーかもいけ主催の「モビール製作体験教室」が開催されました。講師に喜入町の高校生ボランティア団体「つわぶき」の2人を講師に迎え、児童7人が参加。モビールに下げる折鶴やピース、喜入産の貝殻などを糸につなげる作業を和やかな雰囲気の中みんなで行いました。フレッシュな高校生講師の協力のもと、参加者それぞれへの想いが込められた見事な作品が完成しました。(デイスカバーかもいけ)

広報部会



広報部会



生の声を届けたい 鴨池小学校「絵本の時間」

広報部会



広報部会



広報部会



8月9日(土)鴨池小学校の児童クラブにて「絵本の時間」のみなさんによる読み聞かせが行われました。わらべ歌も交え「ぞうきばやしのすもうたいかい」「じぶんがみえない！」など季節の絵本や気付きの絵本など様々。吸い込まれるように絵本に見入る子ども達の目はキラキラとして、「こんにちは」の詩をあっという間に暗記してしまう集中力には驚かされました。「絵本の時間」の活動は長く30年近く引き継がれており、現在は4名の皆さんが在籍され、各学期に1回ずつ、全クラスに入っている読み聞かせを実施。その他月に1回、朝読書の時間や、4月には入学したばかりの1年生の朝の時間に入ったりと活動の場を広げています。流行りの本だけでなく、長く読まれている名作も含め、時代背景に合った選書を心掛け、研修会参加など自主学习もされています。長く続けていると高校生から突然「本を読んでもらったことがあります！」と声を掛けられることもあるとか。「ご家庭でもぜひ読み聞かせを楽しんで」「大きくなって本を通して心が通います」とメンバーのみなさん。参加した児童からは「とても楽しかった」「逆さクイズが面白かった」などたくさん笑顔が見られました。(広報部会)

教育版マイクライベント開催

鴨っこ応援隊



鴨池小学校の鴨っ子応援隊の主催で教育版マイクラフトのイベントを開催しました。お題は「廃校を蘇らせよう！」特別に作ってくださった「廃校」を、水族館や遊園地など、子どもたちの想像力でリノベーションしていく内容です。鴨池小学校の久木田校長先生はこのマイクラをICT教育にと推進してきた鹿児島での第一人者。その御縁で、マイクラ事務局の方をお呼びして開催することができました。教育版マイクラフトは、創造力や表現力を育てながら、友達と協力して学べるデジタル教材。遊び感覚でプログラミングや論理的思考が身につく、歴史や理科など教科の学びにもつながると思っています。教育用だから、安心してICTにふれることができるのも魅力と感ずます。ゲームはダメ！という概念は捨てて、パソコンで学習している感覚で子どもに学んでもらえたら・・・という気持ちで開催しました。子どもたちが楽しそうに協力し合いながら取り組んでいて、また最後の発表の時に、積極的に手を挙げていたのが印象的でした。また続編の開催も考えております。参加してくださった子どもたち、そして保護者の皆さま、マイクラ事務局の皆さま、本当にありがとうございました。(鴨っ子応援隊)

鴨っこ応援隊



鴨っこ応援隊



臨港道路見学会

広報部会



広報部会



7月21日(月)、マリンポートがごしにて臨港道路見学会が開催されました。国土交通省九州地方整備局鹿児島港湾・空港整備事務所が行ったもので現在工中の鹿児島港臨港道路(鴨池中央港区線)の海上橋桁架設工事が見られるとあり、近隣住民の他、各地から参加者が集まりました。始めに管理棟内で担当の方より説明があり、モニターでは工事の経過を映像で見ることができました。管理棟の外へ出ると大きな橋桁を吊り上げた巨大なクレーンがゆっくりと橋脚へ向かって移動を始め、それぞれ好きなポイントから見学しました。参加者の一人は「繊細な作業で風の強い日はできないなと思いました。」と話し、また別の参加者は「スケールの大きな架設工事の現場をみて、とても感動しました。大がかりな工事に細やかな作業が一つの橋桁を縫いでいく様は素晴らしいと思いました。長い工期の作業ですが、無事に完成することを願っています。」と工事の様子を見守っていました。夢の架け橋の完成が楽しみです。(広報部会)

鴨池小吹奏楽部が金賞受賞！

九州大会へ鹿児島県代表として出場決定



鴨池小学校吹奏楽部が、7月に行われた第38回鹿児島県小学生バンドフェスティバル(ステージ部門)で、見事金賞を受賞しました。これにより、鹿児島県代表として、8月22日に福岡サンパレスで開催される「第43回九州小学生バンドフェスティバル」への出場が決定しました。演奏曲は、福島弘和さん作曲の《じんじん》。顧問の横山奈緒子先生の指揮のもと、44名の部員が心をひとつにして舞台に立ちました。息の合った力強い演奏に、会場からは大きな拍手が送られました。猛暑が続く中、子どもたちは毎日コツコツと練習を積み重ね、「今年こそ、九州大会で金賞をとり、全国大会に出たい」という目標に向かって努力してきました。昨年の九州大会では銀賞。今年こそ、その壁を越えたい。そんな強い想いが、一音一音に込められていました。本番を終えたあと、ある保護者は「この夏、子どもたちが流した汗や涙がすべて報われたように思います」と語り、目頭を熱くしていました。子どもたちの夢は、まだ終わりません。全国の舞台を目指して、挑戦はこの夏も続いています。(青少年育成部会)

吹奏楽部保護者会から地域の皆さまへ御礼

8月2日(土)に行われました鴨池校区夏祭りでの募金活動の際は沢山のご支援とご声援を頂きありがとうございました。九州大会で頑張っ参ります！またの機会に地域の皆様に演奏をお披露目できる事を楽しみにしております。

南消防分団賞状授与



8月3日(日)新栄町の消防総合訓練研修センターにおいて、鹿児島市消防団ポンプ操法大会の表彰式が行われました。先月号でもお知らせしたとおり、小型ポンプの部で見事優勝した南消防分団を代表して、谷川分団長に内大久保消防団長より優勝の賞状が授与されました。(広報部会)

【お詫びと訂正】先月号で紹介しました操法大会出場選手2番員の方は正しくは板木和良さんです。訂正してお詫びいたします。