



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り
誠にありがとうございます。

厳しい残暑が続いておりますが、皆様におかれましては
お変わりなくお過ごしのことと存じます。

暑さが残る時期ではございますので、
どうぞご自愛ください。



まだまだ続く夏の暑さ

今の時期は夏の疲れが残ったまま、気温差や気圧の変化で体調を崩しやすくなっています。不調を感じたら、「残暑バテ」かもしれません。

9月に入りましたが、まだ暑い日が続いているため、今回は「残暑バテ」について調べてみました。

残暑バテの症状チェックリスト

以下の項目に3つ以上当てはまると残暑バテの可能性があると考えられます。

- ☒ 夏の疲れが残っていると感じる
- ☒ 暑が続いてだるい
- ☒ 冷たいものを摂りすぎて胃腸が弱っている
- ☒ 頭痛・めまいがある
- ☒ 食欲不振が続いている
- ☒ 睡眠の質が悪い(寝苦しい・途中で起きる)



残暑バテの予防

予防方法	具体的な内容
食事を意識する	旬の食材を取り入れながら、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識する
冷たい飲み物は控える	氷入りの飲み物ではなく、常温やぬるめの水やお茶を飲む
睡眠の質を高める	早寝早起き、朝の光を浴びて体内時計を整える
入浴でリフレッシュ	38～40℃のぬるめの入浴で副交感神経を整え、心身をリラックスさせる
軽い運動	ストレッチやウォーキングなどで血行を促進し、疲労回復をサポートする

残暑バテにおすすめの旬素材

9月に旬を迎える食材には、水分を多く含むものや、疲労回復に役立つ栄養素を含むものが多く、残暑の体調管理にぴったりです。

秋ナス



水分が豊富で、体を内側から冷やす作用があり、夏の疲れやほてりを和らげる効果があります。

また、ナスに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、紫外線によるダメージのケアにも役立ちます。

おすすめメニュー

- 冷やし煮浸し
- 焼きナス

胃腸に優しく、食欲が落ちがちな季節にも食べやすい



梨



約90%が水分でできており、シャキシャキとした食感と爽やかな甘みが特徴です。食欲が落ちがちな季節でも食べやすく、のどの渇きを癒してくれます。

また、カリウムを多く含むため、体内の余分な塩分を排出し、むくみの予防にも役立ちます。

ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富に含まれており、すばやくエネルギーに変わるため、残暑バテ気味の体にぴったりです。

さらに、ナスと同様にポリフェノールも含まれており、抗酸化作用によって紫外線によるダメージのケアにも役立ちます。

岡山編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

有限会社 福岡製菓所 『元祖ばななかすてら』

〒703-8282 岡山県岡山市中区平井1101-8 TEL: 086-277-9576

営業時間: 9:00 ~ 17:00 定休日: 土・日・祝日

今回岡山営業所がおススメするのは、福岡製菓所さんの「元祖ばななかすてら」です。

大正6年(1917年)創業の福岡製菓所さんは、岡山市で100年以上にわたり地元の人々に親しまれてきた老舗の製菓所です。その代表的な銘菓が「元祖ばななかすてら」。バナナの形をしたユニークな見た目と、素朴でやさしい味わいの特徴です。

ふんわり焼き上げたカステラ生地の中には、ほんのりバナナ風味の白あんが包まれており、口に入るとどこか懐かしい気持ちにさせてくれます。保存料や着色料を使わず、素材の味を大切に製法で、世代を超えて愛され続けています。

岡山の歴史とともに歩んできた「元祖ばななかすてら」は、心温まるひとときを届けてくれる一品です。岡山の老舗の味をぜひご賞味ください。今回のプレゼントでは、「元祖ばななかすてら」10本入りをご用意しております。

HP: <https://retro-banaya.co.jp/>



岡山営業所 おススメ

奥左から 横山・竹内・西山・佐伯
中左から 廣瀬・野島・大西
前左から 内海・福田・岡、西畑



岡山営業所には現在30名のスタッフが在籍しており、職種の垣根を越えたチームワークが自慢です。

営業職・配送職・事務職・アフター職・住宅改修職が一丸となり、日々連携を取りながら、お客様に質の高いサービスを提供することを目指しています。

サッカーチーム「ファジアーノ岡山」J1昇格!

地元サッカーチーム「ファジアーノ岡山」は、2025年にクラブ史上初のJ1昇格を果たしました。2月15日にはJ1での初ホーム開幕戦が開催され、地元ファンの熱い応援がスタジアムを包み、岡山のサッカー史に新たな一歩を刻みました。営業所にも熱烈なファンが多く在籍しており、社内でも盛り上がりを見せています。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

日本の1日～日本で1日に起こる出来事の数～ ー10年前との比較ー

厚生労働省は毎年、厚生労働白書とあわせて「100人でみた日本」や「日本の1日」などの統計データを公表しています。今回は、令和7年7月末に公表された令和7年版の内容をまとめました。一部の項目については、10年前の平成27年版と比較し、変化を振り返っています。平均寿命の変化については「令和6年簡易生命表の概況」から抜粋しました。統計データを通じて、日本社会の現状と変化を把握する一助となれば幸いです。

日本の1日

～日本で1日に起こる出来事の数～

【厚生労働白書・平成27年報告と令和7年報告の比較】
平成27年報告(平成23年～平成26年データ)
令和7年報告(令和3年～令和6年データ)

平均寿命 ※厚生省・令和6年簡易生命表の概況より

平成26年	令和6年
男 80.50歳 女 86.83歳	男 81.09歳 ↑ 女 87.13歳 ↑

人口について

生まれるのは?

平成27年版	令和7年版
2,749人	1,874人

亡くなるのは?

平成27年版	令和7年版
3,488人	4,386人



● がん	1,049人	● 仕事上の事故	2人
● 心疾患	618人	● 老衰	565人
● 脳血管疾患	281人	● 自殺	56人
● 事故	125人		

一部抜粋

医療について



入院しているのは

令和7年版
1,175,300人

通院しているのは

令和7年版
7,275,000人

国民全体の医療費は

令和7年版
約1,279億円

介護について

介護をしている人(15歳以上)が
介護・看護に費やす時間

令和7年版

37分

一人当たりの
介護保険からの給付費

令和7年版

4,146円

デイサービスの
利用回数

令和7年版

409,642回

ホームヘルパー
の利用回数

令和7年版

955,274回



参考:平成27年版厚生労働白書「日本の1日」、令和7年版厚生労働白書「日本の1日」、令和6年簡易生命表の概況「主な年齢の平均余命の年次推移」

いちのみや

一宮営業所 8月1日新規オープン

令和7年8月1日、愛知県一宮市に「一宮営業所」が開所いたしました。株式会社トーカイシルバー事業としては、69店舗目の営業所となります。一宮営業所は、グループ会社である「たんぽぽ薬局株式会社」が運営している「たんぽぽ薬局 一宮店」の店舗内に開設いたしました。「たんぽぽ薬局」は東海エリアを中心に159店舗(2025年6月1日時点)展開しており、介護用品の相談ができる店舗を設けることで、かかりつけ機能の向上にもつながると考えています。

地域の皆様により良いサービスを提供するため、私たちはご利用者様のことを第一に考え、地域に密着したサービスと即対応に努めてまいります。どうぞお気軽にお店にお立ち寄りいただくか、お電話にてお問い合わせください。

事業所番号 2372206835

住所

〒491-0041
愛知県一宮市文京2丁目4番33

電話番号

070-3277-3121

FAX番号

052-902-5290

主なサービス提供地域

一宮市



トーカイ通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼントの合い言葉「2509」

プレゼント応募締切:2025年9月30日(火)

トーカイ通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「元祖ばななかすてら」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!!

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカイ通信2025年9月号」からご応募することができます。必要事項をご記入いただきお送りください。

(ご連絡は、@tokai-corp.comがドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカイ通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

※本紙に使用しているQRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

【送付先】



株式会社
トーカイ

トーカイ通信プレゼント

検索

- アクセス方法 (株)トーカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル⇒2025年9月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)



●発行・編集/株式会社トーカイ シルバー事業本部 営業推進部
〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地 (電話)058-377-2986 (FAX)058-263-0151
※本紙に基づくお客様の決定や行為、それに伴う結果について、当社は一切の責任を負いかねます。

2025.9 [vol.136]