



卯月・4月を和暦では卯月（うづき）と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、卯の花が咲く季節であることから「卯の花月」と呼ばれ、それが略されたという説が有力です。また、卯月の「う」は「初」「産」を意味し、一年の循環の最初を意味するという説もあります。日本では、4月から新しい年度が始まりますので、節目としてまた新しい気持ちで物事に取り組んでゆきましょう。

## 新型コロナウイルスによる肺炎について ～みんなで乗り越えましょう～

連日報道されている「新型コロナウイルスによる肺炎」ですが、各地で感染者が続出しており、終息の見通しは全く立っていない状況です。一人ひとりが「感染しない」「感染させない」という意識を強く持ち、一丸となってこの状況を乗り切ってゆくことが求められていますので、改めて正しい知識を基に、適切な行動を取ってゆきましょう。

● 新型コロナウイルスによる肺炎とは?  
昨年末頃から中国の武漢を中心に発生した感染症で、既に世界各地で爆発的に感染が拡大、累計感染者数は60万人を超えるました。また、イタリアでの死者数は1万人を超えて世界最多となっています。イタリアと同じく長寿国である日本においても、報告されている感染者数は2,000人を超えておりますが、まだ検査体制が整っていないことから、実際の感染者数は不明瞭なところもあり、予断を許さない状況が続いています。（数値は3月末時点）

● 高齢者は特に注意が必要です!  
このウイルスに感染すると、高齢者は重篤化しやすく、70歳を超えると致死率が急上昇します。（高齢者の多いイタリアでは、80歳以上の感染者のうち、5人に1人が亡くなっています）逆に、若い人の場合、あまり症状が現れず、程なく快復するケースが多いようです。

● なぜ高齢者は危険なのでしょうか?  
高齢者は若い人に比べて体力が衰えていたり、持病があることが多い、ウイルスの影響を受けやすいためと考えられます。

● しつかり運動  
外出自粛で家にいる時間が長いと、必然的に身体を動かす機会が減少します。気候も良い時期ですので、散歩や日光浴、ラジオ体操など、屋外でも人の少ない場所で実施できる運動を積極的に行いましょう。

● しつかり食事  
健康な身体づくりにはまず栄養補給が欠かせません。栄養バランスを考えながら、「一日3食をきちんと食べましょう。（肉を良く食べるのは健康寿命が長いというデータもあります）

● マスクの着用  
マスクは「感染させない」もしくは「感染しない」ために一定の効果があります。

① 手洗いの励行  
（特に人混みには行かない）  
※ 中でも、ライブハウス、フィットネスジム、カラオケ、ゲームセンターなど「換気が不充分で密閉された空間」では感染リスクが高いと言われていますので、これらの場所は控えるようになります。  
また、普段の買い物は出来るだけ人の少ない平日に行なうことをおすすめします。

② 虹の里、日頃からこども

【おわりに】  
入ひとりが「自分の命を守るために」行動することが、感染の拡大防止につながります。  
「感染しない」ために一定の効果があります。

● クラスター 「小規模な患者の集団」  
…複数の人がいる空間において、その中にいた一人の感染者が複数の人に感染させてしまった状態を表します。

● オーバーシュート 「爆発的な感染拡大を伴う大規模流行」  
…ある地域において一気に感染者が急増し、そこを起点として広範囲に感染が広がってゆくことを表します。

● ロックダウン 「都市（地域）の封鎖」  
…人命を守るため、特定の地域における人の往来や行動、経済活動を休止させることを表します。

● パンデミック 「感染爆発・世界的大流行」  
…様々な場所で感染者が急増し、どの社会においても急速に感染が拡大している状態を表します。

ので、外出時にはマスクを着用しましょう。  
※マスクは品薄になっていますので、必要以上のお外出は控えながら大切に使いましょう。  
・しつかり睡眠  
疲労が残っていると免疫力も低下します。  
体力を回復させるためには休息が必要です。  
ので、早寝早起き・規則正しい生活を心掛けましょう。

● 集団感染予防のために  
このウイルスは「人の感染者が、その場にいた大勢の人々に感染させてしまう」ことにより、爆発的に広がっています。特に、感染していても症状の軽い（ほとんど無い）人が、自身の感染に気付かず周囲にウイルスを撒き散らしてしまうケースが多いようです。

← 従って、  
不要不急の外出は避けましょう。  
（特に人混みには行かない）  
※ 中でも、ライブハウス、フィットネスジム、カラオケ、ゲームセンターなど「換気が不充分で密閉された空間」では感染リスクが高いと言われていますので、これらの場所は控えるようになります。  
また、普段の買い物は出来るだけ人の少ない平日に行なうことをおすすめします。

● ③こまめな換気  
定期的に換気を行うことでウイルスの滞留を防ぐことができます。自宅においても1~2時間に1回を目標に、きちんと窓を開けて換気を行いましょう。

● ④適度な温度を保つ  
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って湿度を50~60%に保ちましょう。

● ⑤咳エチケット  
くしゃみや咳が出そうな時は、マスクやティッシュ、ハンカチ（なければ服の袖）で口や鼻を押さえて飛沫が飛び散らないようにします。  
他の方に不快な思いをさせないためにも、大切な心掛けです。

● ⑥手洗いの励行  
（特に人混みには行かない）  
※ 中でも、ライブハウス、フィットネスジム、カラオケ、ゲームセンターなど「換気が不充分で密閉された空間」では感染リスクが高いと言われていますので、これらの場所は控えるようになります。

● ⑦マスクの着用  
マスクは「感染させない」もしくは「感染しない」ために一定の効果があります。

● ⑧虹の里、日頃からこども

【用語解説】コロナウイルス関連の報道で使用されている専門用語についてご説明します。

● ⑨高齢者や持病がある方は、これらの症状が2日間続いたら感染を疑い、かかりつけ医に電話で相談し、指示に従って行動します。

● ⑩入院の際にはマスクを着用しましょう。  
● ⑪マスクは「感染させない」もしくは「感染しない」ために一定の効果があります。

● ⑫高齢者や持病がある方は、これらの症状が2日間続いたら感染を疑い、かかりつけ医に電話で相談し、指示に従って行動します。

● ⑬虹の里 第2ティーサービスセンター  
〒732-0031  
広島市東区馬木2丁目548番1  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 508-5551  
FAX (082) 508-5550  
E-mail: nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

● ⑭虹の里 第2ティーサービスセンター  
〒732-0031  
広島市東区馬木2丁目548番1  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 824-8844  
FAX (082) 883-0580  
E-mail: daihi-nijinhost@beetle.ocn.ne.jp

● ⑮虹の里 第2特別養護老人ホーム 第2居宅介護支援事業所  
〒732-0031  
広島市東区馬木3丁目26番2-4号  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)

☎(082) 516-5225  
FAX (082) 899-8008  
E-mail: no.2-nijinhost@gaea.ocn.ne.jp

# 虹の里たより

Vol.237  
2020.4

次号は5月3日（日）発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

心と心を結ぶ  
虹の架け橋

# 虹の里

特別養護老人ホーム  
併設デイサービスセンター虹の里  
(第1ティーサービスセンター)  
虹の里 居宅介護支援事業所  
〒732-0031  
広島市東区馬木2丁目1398番地の1  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 508-5551  
FAX (082) 508-5550  
E-mail: nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里 第2ティーサービスセンター  
〒732-0031  
広島市東区馬木2丁目548番1  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 824-8844  
FAX (082) 883-0580  
E-mail: daihi-nijinhost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里 第2特別養護老人ホーム 第2居宅介護支援事業所  
〒732-0031  
広島市東区馬木3丁目26番2-4号  
(広島バス29番「小河原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)

☎(082) 516-5225  
FAX (082) 899-8008  
E-mail: no.2-nijinhost@gaea.ocn.ne.jp

## 『デイサービスは夫婦での利用もおすすめです』

デイサービスに興味はあるけれど、なかなか一人では行きにくい…とお考えの方も、ご夫婦やご近所の方士で是非一度、一緒に楽しい時間を過ごしてみられてはいかがですか？

- ◎ご夫婦で利用されている方のご紹介



## デイサービスのご案内

1日無料体験実施中！  
虹の里では、昼食送付つき  
でデイサービスを実際にご利用いた  
だけます。お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先  
デイサービスセンター 虹の里 担当…清水・吉村  
☎ 082-508-5551  
虹の里 第二デイサービスセンター 相当…谷川・上峰  
☎ 082-624-8844

### デイサービスクラブ紹介

ここでは、虹の里で実施しているクラブ活動を一部ご紹介します。

\*お好きなものを選んで参加して頂けます！

#### 【運動系】

##### ●グランドゴルフ

…押しも押されぬ一番人気のスポーツです。  
屋外でも室内でも楽しめます。



##### ●フロアカーリング

…氷上のチェスと呼ばれる競技です。  
フローリングの床の上で気軽に使えます。



##### ●フラダンス

…素敵なお衣装を身に纏い、軽やかな動きで無理のない運動にもなります。



##### ●ヨガ

…健康的な身体づくりは、まず身体の柔軟性から。



##### ●ペタンク

…各地域でも大会が開かれているニュースポーツです。

#### 【ものづくり系】

##### ●習字

…心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。



##### ●絵手紙

…ハガキ大の用紙に絵を描き、細やかな色使いで仕上げます。



##### ●ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み合わせ、カバンなど実用的な小物を作れます。



##### ●フラワーアレンジ

…季節の草花を用い、思いを乗せて作品にしてゆきます。



##### ●パン作り

…自分で生地から作るパンは、なぜこんなに美味しいのでしょうか？



#### 【音楽系】

##### ●カラオケ

…十八番から最新曲まで自慢の喉を思う存分披露してください♪



##### ●童謡唱歌

…誰もが口ずさめる童謡を、ピアノの生演奏に乗せて♪



##### ●詩吟

…日本の伝統文化を、しっかりととした発声で楽しみましょう。



この他にも、まだまだ多くのクラブがあります。

詳しく述べて虹の里（☎ 082-508-5551）までお気軽にご連絡ください！

4月の「高齢者 健康・生活講座」は、  
コロナウイルスの影響を鑑み、  
中止とさせて顶きます。  
ご理解・ご了承のほど、  
よろしくお願い致します。



#### ケース②

奥さまが第1デイで手芸や編み物ご主人が第2デイで将棋や囲碁：虹の里には特徴の違う2箇所のデイサービスがあるため、日中は別々の場所で各自的趣味活動に興じることができます。お互いが自分の時間設けることで、家に帰つてから今日の出来事を話すことが、また楽しみになるのではないかでしょう。

#### ケース①

ご夫婦が一緒に第2デイでグランドゴルフ：元々活動的な奥さまに誘われて一緒に来られたご主人が、天然芝の上で行うグランドゴルフに興味を持たれ、今では2人で競うほど日々心地よい汗を流されています。

虹の里名物の「ごちそうの日」。毎回旬の食材を使用した季節感のある食事をご用意し、大変好評を頂いております。4月は「春爛漫御膳」と題し、華やかで気持ちも軽やかになるようなメニューで、目でも舌でも楽しんで頂ければと思います。

今年は桜も早く咲き、一気に春が訪れました。そんな季節の移り変わりを感じながら、虹の里にあるグラウンドの天然芝も勢よく生長しています。爽やかな春風と暖かい陽射しに包まれながら、屋外で行う運動はとても心地よく、青々とした芝生の上で思う存分身体を動かして頂きたいと思います。

第2デイ 春爛漫 天然芝のグラウンド

### 虹の里からのお知らせ

虹の里の  
ごちそうの日  
の日



前回の様子（ごちそう和風パフェ）

虹の里の芝生の感触を是非味わって下さい。



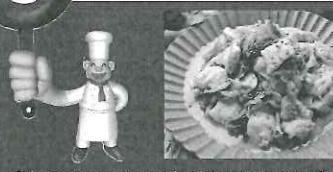
虹の里の  
ごちそうの日  
の日

虹の里の芝生の感触を是非味わって下さい。

### 手軽にできる季節の味

Let's Cooking  
237

#### 鶏むね肉と春キャベツの味噌マヨ炒め



鶏むね肉は疲労回復効果があり、免疫力を高めることにつながります。

##### ■材料(2人分)

・鶏むね肉…1枚分  
・春キャベツ(キャベツ)…2枚  
○酒…大さじ1杯  
○塩・こしょう…少々  
片栗粉…大さじ1杯  
サラダ油…大さじ1杯  
白いりごま…少々  
■味噌マヨだれ  
味噌…10g  
マヨネーズ…10g  
醤油…大さじ1杯  
みりん…大さじ2杯  
はちみつ(砂糖可)…大さじ1杯

##### ■作り方

1. キャベツを一口大にちぎり、茎は包丁で薄切りにしておきます。
2. 鶏肉を一口大にしてボリ袋に入れ、○を加えて揉み、片栗粉を全体にまぶします。
3. サラダ油を熱したフライパンに鶏肉を並べ、フタをして弱火で焼き色が付くまで蒸し焼きにします。
4. 鶏肉を裏返してキャベツを入れ、味噌マヨだれを回しかけたらフタをして、キャベツがしんなりするまで弱火で蒸し焼きにします。
5. 強火にして、たれを絡めながら全体を炒め合わせ、お皿に盛り、ごまを振ったら完成です。

### \*\* 介護相談のご案内 \*\*

介護に関する限らず、高齢者の皆様が日頃感じておられる、ほんの些細なお困りごとでもお気軽にご相談ください。相談は無料です。



お問い合わせ先

第1居宅 082-508-5551  
第2居宅 082-516-5225