



五月・5月を和暦では五月(さつき)と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、田植をする月を示す「早苗月(さなえつき)」を略したという説が有力です。また、「さ」とは耕作や田の神様を表す言葉であり、漢字の「阜」は“神に捧げる稻”という意味もあることから、爽やかな新緑の頃、五穀豊穣を祈りながら田植に勤しむ季節となります。新型コロナウイルスに怯えない平穏な生活が待ち遠しいですね。

## 新型コロナウイルスによる肺炎について ～自分と大切な人の“命”を守るために～

感染拡大が止まらない「新型コロナウイルスによる肺炎」ですが、4月16日には日本全国に緊急事態宣言が発令、広島県においても毎日のように感染者が発生しております、いつ誰が感染してもおかしくない状況になっています。

感染して命を落とされる方も増えてきている中、自分自身そして大切な人の命を守るため、感染予防に細心の注意を払いながら生活してゆきましょう。



虹の架け橋

**【3選】を避けましょう**

- 【1】**「密接」を避けましょう**
- 【2】**【感染時の主な症状は】**
- 【3】**【感染予防策について】**

【感染時の主な症状は】

「発熱」「喉の痛み」「咳」「強いだるさ」「息苦しさ」などが挙げられます。

【感染予防策について】

当初は感染しても「症状が軽く済む」という報道もされていましたが、実際には高齢者を中心に「感染したら入院が必要なほど重症」になるケースが多発しています！

各地で発生している「クラスター（感染者の集団）」は、以下の条件が揃うと、発生のリスクが高まると言われています。

【密集】人が多く集まる場所

・屋内・屋外問わず、人が集まりやすい週末のスーパー・ドラッグストア、集会やサークル活動なども含まれます。

**誰もが感染するものという危機感を持ちましょう**

日本人は「日本は負けない」「日本はこれで大丈夫」といった、どこか楽観的な幻想を抱く人が多いと言われています。言い換えば、多くの人が「自分には関係ない」「自分だけはそんなことになるはずがない」という捉え方をしてしまうということです。しかししながら、ウイルスは目に見えないのであり、人を選ばず誰にでも襲いかつてくるということを認識しておかなければなりません。根拠の無い精神論は捨て、一人ひとりが危機感を持つ具体的な対策を取ることが求められています。

【感染時の主な症状は】

「発熱」「喉の痛み」「咳」「強いだるさ」「息苦しさ」などが挙げられます。

【感染予防策について】

最初は感染しても「症状が軽く済む」という報道もされていましたが、実際には高齢者を中心に「感染したら入院が必要なほど重症」になるケースが多発しています！

【3選】を避けましょう

- 【1】**【寝 眠】**
- 【2】**【自宅での過ごし方】**
- 【3】**【食 事】**

【寝 眠】

外出する予定が無くなると、つい夜更かしや二度寝などで生活習慣が乱れてしまいがちです。特に用事がない日でも、これまで通りの生活リズムと睡眠を心掛けましょう。

【自宅での過ごし方】

自宅にいる時間が長いと、ついお菓子を口に運んだり、際限なくダラダラと食べてしまいがちです。朝食・昼食・夕食の時間を決めて3食をきちんと食べるようになります。

【食 事】

今、誰もが「終わりが見えない」戦いに不安を抱いています。決して自分本位にならず、一人ひとりが出来ることを精一杯やり続けることが、のやり取りで、前向きな言葉を交わしながら、お互いに元気を与えられるようにしましょう。

【おわり】

今、誰もが「終わりが見えない」戦いに不安を抱いています。決して自分本位にならず、一人ひとりが出来ることを精一杯やり続けることが、のやり取りで、前向きな言葉を交わしながら、お互いに元気を与えられるようにしましょう。

生き生きとした老後を応援します

# 虹の里たより

Vol.238  
2020.5

次号は6月7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デイサービスセンター)  
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デイサービスセンター  
〒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:  
dai-nijinost@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-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

<http://nijinosato.info>



# 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

TEL.. 082-516-5225 虹の里 第2居宅介護支援事業所

相談は無料です。  
ご自宅へお伺いしての  
相談も可能です。  
(お問い合わせ先)

是非一度、お早めにご相談を!  
虹の里では、ずっと元気に暮らしたいとお考えの高齢者のサポートをさせて頂きます。まずはお気軽にご相談ください!

●高齢の親御さんがおられる方、親御さんに対し、「こんな不安をお持ちではありませんか?」  
・足腰が悪くなつたなどの理由で出掛けること自体が億劫になっている...  
また、新型コロナウイルス対策で、より家にいることが多くなつていて、「社会とのつながり」がほとんど無くなつてくると、結果として認知症や要介護状態に近づいてしまうことになります。

人間は年齢を重ねることにより、身体機能の低下のや身ねの交流が少ないと感じるや友人・知人と離別など様々な要因で他者との関わりが少なくなることがあります。研究で、要介護状態になりやすいといふデータも発表されています。



## 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。  
屋外でも屋内でも楽しめます。



#### ●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が作れます。



#### ●フラワーアレンジ

...季節の草花を使い、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めよう。



#### ●その他にも、まだまだ多くのクラブがあります。

詳しく述べる虹の里(TEL:082-508-5551)までお気軽にご連絡ください!

「高齢者 健康・生活講座」は、新型コロナウイルスの影響で、当面中止とさせて頂きます。



Let's COOKING  
238

## えびとグリーンピースのくず煮



グリーンピースは食物繊維が豊富で栄養価も高く、体調維持、疲労回復に効果的です。

### ■材料(2人分)

- えび(むき身) ... 100 g
- 酒... 大さじ1
- キャベツ ... 200 g
- グリーンピース(正味) ... 80 g
- かつおだし ... 300 ml
- しょうゆ ... 小さじ2
- みりん... 小さじ2
- 塩... 少々
- 片栗粉... 大さじ1/2
- 水... 大さじ1

### ■作り方

- ①えびは塩少々(分量外)で揉んで流水で洗い、ベーバータオルにのせて水気をふき、酒をふります。
- ②キャベツはひと口大に切ります。
- ③鍋に□を入れて熱し、沸騰したらグリーンピースを加えて煮ます。
- ④続いてえびを入れてひと煮し、キャベツも加えます。
- ⑤キャベツに火が通ったら、○でとろみをつけて完成です。

**第2デイサービス** 手軽にできる季節の味

## デイサービス無料体験(昼食・送迎付き)の案内

虹の里では、「一日無料体験」として、デイサービスを実際にご利用いただけます。多種多様なクラブ活動や健康体操、美味しい食事など、きっと楽しい時間を過ごしていただけるものと思います。是非一度、その雰囲気を肌で感じてみてください! (お問い合わせ先)



第1デイサービス TEL:082-508-5551 第2デイサービス TEL:082-824-8844

担当: 清水・吉村

担当: 谷川・上峰