



水無月・6月を和暦では水無月(みなづき)と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、田植えのため田に水を入れる頃であることから「水の月」と呼ばれたという説が有力です。漢字の「無」は連帯助詞の「の」を意味するため「水無月」という表記になります。これから梅雨に入りシメシメした気候が続きますが、栄養や睡眠をしっかりとて免疫力を高め、夏の暑さに備えておきましょう。

新型コロナウイルスによる肺炎について ～引き続き警戒を！～

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、新規感染者が減少傾向にあることから、長らく続いている緊急事態宣言も5月25日で全国的に解除となりました。しかしながら、既に北九州市などでは再び感染が拡大する“第2波”が発生しており、どの地域においてもまだ予断を許さない状況です。引き続き気を緩めることなく、これからも感染予防に努めながら日々の生活を送ってゆきましょう。

- 1. **身体的距離の確保**
人ととの間隔はできるだけ2m(最低1m)
- 2. **マスクの着用**
会話をする際は、相手の真正面を避けましょう。
- 3. **外出時は勿論、屋内でも自己以外では、窓を開けましょう。**

【感染予防のために必要なこと】

3つの基本

【健康で長生きするために】



- ・規則正しい生活を送る
- ・朝起きる時間や夜寝る時間、朝食・昼食・夕食の時間などを決め、一日のリズムを保つて生活を心掛けましょう。
- ・時間に一回は換気を行つ
(空気の通りを良くするため、できるだけ2箇所以上の窓を開けましょう)
- ・不要不急の外出は控える
- ・密接・近距離で会話する場面
- ・密閉・換気が悪い空間

- ↓これらに該当する場所の営業も始まります
が、しばらくは利用を控えましょう。
- ・1時間に一回は換気を行つ
(前もって買つ物を決めておき、滞在時間が短く済むようにします)
- ・買い物ができるだけ平日に、少人数で行く
- ・清潔の保持
- ・色々なことに興味を持つ

- ・細心の注意が必要です！
- ・このことから、特に、高齢者は感染しないよう、ウイルスの影響を受けやすく、感染した場合に重度化しやすい」ということがわかります。
- ・死亡率も、年齢に比例して増えますが、特に70代以降は急上昇します。(感染者全体の平均死亡率が2.5%であるのに対し、70代は12%、80代以降は16%となっています)
- ・一方で、高齢になると身体の抵抗力が下がりますが、体力があるため軽症で済むことが多いようです。
- ・20代～50代は会社勤めなどで様々な人と関わりウイルスの影響を受けやすく、感染した場合に重症化しやすい」ということがわかります。

* 35°C以上の発熱があれば、コロナウイルスの感染を疑い、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。(様子を見ている間に悪化する恐れがあります)

* 60代以降は、最も多く、50代(全体の16.8%)が最も多く、20代・40代・30代と続いている。(但し、20代より50代までの各年代にそれほど大きな差はありません)

* 発症者は、50代(全体の16.8%)が最も多く、20代・40代・30代と続いている。(但し、20代より50代までの各年代にそれほど大きな差はありません)

* 重症化率は、年齢に比例して増えますが、特に60代以降は急上昇します。(50代までは2%以下ですが、60代は7%、70代は12%、80代以降は16%となっています)

* 年齢別に見てみると、

生き生きた老後を応援します

6月の野菜:そらまめ

虹の里だより

Vol.239
2020.6

次号は7月5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

Tel: 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
Tel: 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:
daini-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
Tel: 732-0031
広島市東区馬木3丁目26番2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://nijinost.info>

すなご、身だしなみを整え、「ダーダーフ」と過ごすことは絶対にやめましょう

マスクを着用しましょう。
【熱中症】に注意!!

これから夏に向けて、マスクをしている時は顔の温度が上がりやすくなる喉の渴きを感じにくいため、より熱中症になりやすくなります。喉が渇いていなくても、1時間に1回はコップ1杯の水分補給を行いましょう。

3こまめな手洗い

・手を洗う時は30秒程度かけて、家に帰ったら必ず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びるようにします。

◎その他、日常生活上の注意点

・「3密」を避ける

●密集人が多く集まる場所

・「密接」近距離で会話する場面

・「密閉」換気が悪い空間

↓これらに該当する場所の営業も始まります

が、しばらくは利用を控えましょう。

・1時間に一回は換気を行つ

(空気の通りを良くするため、できるだけ2箇所以上の窓を開けましょう)

・不要不急の外出は控える

・密接・近距離で会話する場面

・密閉・換気が悪い空間

↓これらに該当する場所の営業も始まります

が、しばらくは利用を控えましょう。

・1時間に一回は換気を行つ

(前もって買つ物を決めておき、滞在時間が短く済むようにします)

・買い物ができるだけ平日に、少人数で行く

・清潔の保持

・色々なことに興味を持つ

・認知症予防とは「人のつながり」が大切です。家でテレビばかり見て過ごすのではなく、離れて暮らす孫や、友人・知人と積極的に電話で会話をする時間を作りましょう。

・感染予防と「健常的な生活」を、どちらも大切に



住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために



TEL 虹の里
.. 居宅介護支援事業所
.. 第2居宅介護支援事業所
TEL .. 082-516-5225
TEL .. 082-508-5551

お問い合わせ先
相談は無料です。
ご自宅へお伺いしての
相談も可能です。



是非一度、お早めにご相談を!
お問い合わせ先
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?

●気の合う友人が少なくなってきた、気軽に話ができる人が減っている...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つてしまつことがあります。

また、新型コロナウイルスの影響で、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つことがあります。

●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?

●気の合う友人が少なくなつてきて、気軽に話ができる人が減っている...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つてしまつことがあります。

人間は年齢を重ねることにより、身体機能の低下がなつてゆきます。しかししながら、「家族以外とお話しではあります。要のや身ねの離別など様々の原因で他者との関わりが少なくなります。研究状態が少ないと、認知症やデイタも発表されてい



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

...押しも押されもせ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。



●フローカーリング

...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行えます。



●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できます。



●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。

詳しく述べる虹の里(082-508-5551)までお気軽にご連絡ください!

虹の里からのお知らせ

第1回 先から美しく

肌の状態は年齢と共に衰えてくるのですが、適切なケアを日々行うことで、状態の悪化を防いだり緩やかにしたりすることができます。第一デイサービスでは、肌の中でも手に注目し、手にツヤと潤いを与えるハンドマッサージを始めました。しっかりと手を温めながら揉みほぐすことで血行の促進につながり、また専用のオイルによるマッサージを受ければ身も心も軽やかに。ほのかな花の香りも相まって、素敵な気分になれる時間を楽しむ方が増えています。



第2回 大盛況!!

活発に運動を楽しんでおられる方が多い第2回デイサービス。普段からグランドゴルフやヨガ教室、フラダンスやスポーツ吹き矢など、身体を動かすプログラムが人気を集めています。そして、初夏を迎えて、運動に適した季節の中、大玉転がしや玉入れなどを取り入れ、「スポーツゲーム大会」と題した運動会が盛り上がりを見せています。

気心の知れた仲間と一緒に行事で楽しみながら参加できるうえ、これが勝負となると不思議と気持ちも前回になるのです。健康寿命を伸ばすためにも、虹の里でしつかり楽しみながら運動してゆきましょう。



じゃが芋とピーマンのオイスター炒め

Let's Cook!!
239



じゃが芋はビタミンCやカリウムが豊富で、熱中症予防におすすめです。

■材料(2人分)

- ・豚肉…100g
- ・じゃが芋…1個
- ・ピーマン…3個
- ・醤油…小さじ2
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・ゴマ油、サラダ油…適宜
- 片栗粉…少々

■作り方

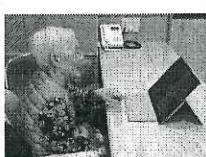
1. じゃが芋は皮を剥き、細切りにして水にさらします。ピーマンもじゃが芋と同じくらいの細切りにします。
2. 豚肉は1~2cm幅に切り、塩、酒、ゴマ油各少々(量を外)で下味をつけ、片栗粉をまぶしておきます。
3. フライパンにサラダ油を入れ豚肉を炒め火が通ったら一度取り出します。
4. フライパンをさっとふき、サラダ油を入れて熱し、じゃが芋を炒めます。
5. じゃが芋が透き通ったら、ピーマン、豚肉の順に入れて炒めます。Oの調味料を入れ味を調え、ゴマ油少々を加えて完成です。

手軽にできる季節の味



特養「ビデオ通話」始めました!

現在、特養では感染予防の一環として、ご家族の面会を控えて頂いており、寂しい思いをされている方も多いことから、第1・第2の両特養において「ビデオ通話」を開始しました。既に30名を超える方にご利用頂いており、やはり声だけではなくお互いの顔を見ながら会話することで、ご入居者の表情もやわらぎ、ご家族も安心されたようでした。また、これにより、これまであまり面会にお越し頂けなかった遠方にお住まいの方とも繋がることが可能になりました。これから皆様にしっかりとご活用頂ければ幸いです。



デイサービス無料体験のご案内

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美味しい食事など、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

