



文月・7月を和暦では文月(ふみづき)と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、短冊に唄や言葉を記した七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらきづき)」、稲穂が膨らむ頃を表す「含月(ふくみづき)」、これらが転じて「文月」になったと言う説が有力です。一年のうちで最も暑さの厳しい時期となりますが、新型コロナウイルスの感染防止にも努めながら、健康に気を付けて過ごしましょう。

7月の野菜:きゅうり

# 虹の里だより

Vol.240  
2020.7  
次号は8月2日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ  
虹の架け橋



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  
〒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

## 虹の架け橋

高齢者がより良い生活を送るために



## コロナ禍の大雨・土砂災害が命を守る

各地で甚大な被害が発生した西日本豪雨災害から2年が経ちました。大雨や土砂災害が予測される場合の備えや行動について、新型コロナウイルス対策も含めて考えておきましょう。

○普段からやっておくべきこと  
・天気予報に関心を持つ  
・大雨や土砂災害は、天気予報で事前に予測することが出来ます。日頃から雨雲の動きなどに注目し、雨がいつ頃、どのくらい降りそうか確認する習慣をつけておきましょう。

※携帯電話やスマートフォンに「防災情報メール」が届くよう設定しておくようにしましょう。  
・避難所について知る  
・最寄りの避難所の場所、及びその場所までの移動時間を把握しておきましょう。

※広島市の防災情報サイトでは避難所の開設状況などがわかる「避難所へGO」というアプリも無料で配信されていますので、スマートフォンをお持ちの方は活用しましょう。  
・頼れる人を見つけておく  
・いざと言う時にどう行動するか、普段から家族や近隣の方と相談しておきましょう。何かあれば助け合える関係性を築いておくことも大切です。

## 避難時の持出品について

- ・感染症予防グッズ  
(マスク、消毒液、体温計、ウェットティッシュ)
  - ・水分補給用の飲み物  
・下着、靴下、シャツ
  - ・タオル、歯磨きセット  
・懐中電灯、ビニール袋
  - ・携帯電話(充電器も)  
・財布、保険証、免許証など
- ※すべて持ち出せるよう、貴重品や医薬品以外はリュックに入れて常備しておきましょう。



「警戒レベル」について  
・災害の発生危険度や避難のタイミングを表す5段階(5が最も危険)の「大雨洪水警戒レベル」という基準がありますので、知っておきましょう。  
・高齢者の方、歩行が不安な方  
↓警戒レベル3で避難しましょう。  
・自分で歩いている移動が可能の方  
↓警戒レベル4で避難しましょう。

## 「コロナ禍」における避難のポイント

今年には新型コロナウイルス感染症防止のため、災害対策にも影響が出ています。本来、災害が発生しそうな時は「早めの避難」が必要ですが、避難所に多くの人が集まることで「3密」状態となり、感染リスクが高まってしまうことが懸念されています。  
避難にあたっては、次のような避難方法を優先して考えましょう。

- ・ある程度離れた地域に住む「親戚や友人の家」に避難する
- ・車の乗り入れができる安全な公園やグラウンドで「車中泊」を行う
- ・ホテルなどの「宿泊施設」へ事前に避難する
- ・比較的安全な地域の場合は、自宅の2階以上がる(建物の上層階へ「垂直避難」を行う) など

「おわりに」  
これからは「避難行動」と「感染症対策」を同時に行うことが求められます。どちらか一方を守るための必要ですので、自分の身は自分で守れるよう、意識して行動しましょう。



水分補給をこまめに行いましょう！  
・熱中症予防の基本は水分補給です。但し、一度にたくさん飲んでも身体が吸収しきれないため、コップ一杯(100~150ml)ずつ度々摂取しましょう。特に、高齢者は喉が渇いたと感じなくても、1~2時間おきに水分補給をしましょう。

## 屋内でも油断は禁物です！

熱中症は、高齢者の場合、半数以上が、屋内で発生しています。自宅内ではマスクを外して生活しましょう。  
・室温が30℃を超えるような日は、我慢せず冷房で調節しましょう。(雨の日などで湿度が高い場合は、除湿機(ドライ機能)も活用しましょう)  
※1時間ごとに5分程度窓を開け、できるだけ新鮮な空気を入れ換えをしましょう。

## マスク着用中は、さらに要注意

新型コロナウイルス対策として、マスクを着用している時間が長くなりますが、マスクの着用中は熱がこもる、喉の渇きを感じにくいなどの理由から、熱中症の危険性が高まります。  
※通気性の良いもの、暑さを和らげるものなど、様々なマスクが販売されていますので、好みに合わせて活用しましょう。

暑い季節が訪れました。体温の上昇や発汗により、体内の水分・塩分の不足が起りやすく、最も熱中症に注意が必要な時期です。今年には更に「感染予防」の観点も考慮した上で、熱中症予防に努めましょう。

## コロナ禍の熱中症予防について

十分に対策を行い、これからの暑さを元気に乗り切りましょう！

## 健康・生活術

十分に対策を行い、これからの暑さを元気に乗り切りましょう！

## 健康・生活術

十分に対策を行い、これからの暑さを元気に乗り切りましょう！

がんばれカープ！ いよいよ開幕！目指せ優勝！日本一へ！  
虹の里は広島東洋カープを応援しています！

# 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために



人間は年齢を重ねることに、より、身体機能の低下や、友人・知人との離別など様々なる要因で他者との関わりが少なくなってしまう。しかしながら、「家族以外との交流が少ない人は、認知症や要介護状態になりやすい」という研究データも発表されています。



●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ってきた、気軽に話ができる人が減っている…  
●足腰が弱くなっ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の影響で、より家にいることが多くなっている。「社会とのつながり」がほとんど無くなると、結果として認知症や要介護状態に近づいてしまうこととなります。

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いただきます。  
まずはお気軽にご相談ください！

相談は無料です。  
ご自宅へお伺いしての相談も可能です。



虹の里 居宅介護支援事業所  
TEL: 082-5008-5551  
虹の里 第2居宅介護支援事業所  
TEL: 082-516-5225

## 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いたします。  
※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】

- 工作  
…季節感のある小物はインテリアにも最適です。
- 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？

### 【その他】

- 麻雀  
…和気あいあいと楽しめます。初心者向けの講座も人気です。
- 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♪
- 映画鑑賞  
…不朽の名作から近年の話題作まで取り揃えています。

●この他にも、まだまだ多くのクラブがあります。  
●詳しくは虹の里(☎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

思いいます。



虹の里では、その時に備えて様々な形で工夫・準備をしてゆきたいと思えます。

●この春より始めた手芸クラブでのマスク作り。新型コロナウイルスの感染予防のため「手作りマスク」の需要は高まっており、マスク作りを開始した当初から比べても、参加される方が多くなっています。指先を使う細かな作業でもあり、楽しみながら認知症予防にもつながるという点においても良いのではないのでしょうか。  
現在、国内の新型コロナウイルス感染状況は少しずつ落ち着いてきている中ではあります。ですが、これから第2波が来ることも十分考えられますので、虹の里では、その時に備えて様々な形で工夫・準備をしてゆきたいと思えます。

### 第1回 コロナ対策 手作りマスク作り

### 第2回 プリザーブドフラワー

日本の風景を彩る四季折々の様々な花。生花の活きた香りも魅力的ではありますが、虹の里では「枯れない花」プリザーブドフラワーの人氣が高くなっています。生花の水分を抜いて特殊な液体を含ませることで、花本来の姿を保ちながら長期間保存が可能となるため、贈り物としても喜ばれています。  
7月は、お供えに用いる仏花を作ります。人は美しいものを見ると自然と心が豊かになり、心地よさや安らぎを感じることも言われていますので、この機会にプリザーブドフラワーの美しさに触れてみませんか？



## 切り干し大根のさっぱり梅和え

手軽にできる季節の味



カリウムやクエン酸が含まれており、熱中症予防におすすめです。

- 材料(2~3人分) ■作り方
- ・切り干し大根(乾燥)…15g
  - ・わかめ(乾燥)…小さじ2
  - ・きゅうり…1本
  - ・ちくわ…1本
  - ・梅干し…2個
  - ・いりごま…小さじ2
  - ・麵つゆ(2倍濃縮)…小さじ3
  - ・ごま油…小さじ2
1. わかめは水で戻します。切り干し大根は、よくもみ洗いをした後、沸騰したお湯で軽く茹でます。
  2. 板ずりをしたきゅうりは千切りに、ちくわは縦半分に切って斜め切りに、梅干しは叩いて刻んでおきます。
  3. ①と②を固く絞り、麵つゆ、ごま油、いりごまを加え、和えたら完成です。

## 夏まつり中止のお知らせ

毎年7月に開催している「虹の里 夏まつり」ですが、新型コロナウイルスの感染予防のため、今年は中止とさせていただきます。



## 正しい手洗いを習慣づけましょう！

1. 手を軽く水で流し、石鹸を付けて泡立てる
2. 手を組んで指の間を洗う
3. 手のひらを反対側の手の爪で引っかくように洗う
4. 手首を握って回しながら洗う
5. 親指を握って回しながら洗う
6. 20秒以上かけて流水でよく洗い流し、きれいなタオルで拭いて乾かす



コロナの感染状況は落ち着いてきておられますが、手洗いは年間通してきちんと行いましょう。