



葉月…8月を和暦では葉月(はづき)と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、旧暦の8月は秋にあたるため、葉の落ちる頃を表す「葉落ち月(はおちづき)」が略されたという説が有力です。また、稻穂が張ることを表す「穂張り月(ほはりづき)」が転じたという説もあります。暑い季節ですが、お盆には祖先に良い報告ができるよう、熱中症や感染症の予防に努めながら元気に乗り切りましょう。

夏場を健康に過ごしましょう! ~コロナと熱中症を防ぎながら元気に暮らすために~



6月には一度感染が落ちていた新型コロナウイルスですが、7月に入り感染者が再び増え始め、現状、緊急事態宣言の頃を上回るペースで全国的に感染が拡大しています。

ようやく日常生活を取り戻しつつある中、暑い季節に訪れたこの“第2波”をしっかりと乗り切れるよう、日々の生活を送ってゆきましょう。



【現在の状況について】

現在の感染者は20代～30代の若者が目立ちますが、「感染経路不明」という例が続出しており、既に市中感染が拡大していると考えられます。また、暑さのピークを迎えており、熱中症の患者も増加しています。「コロナ・熱中症とともに、特に高齢者は重篤化しやすいため、細心の注意が必要です。自分はまだ元気と思っている方でも、自ら生活が長引き運動の機会が減っていることもあり、「身体は確実に弱っている」ということを自覚して生活しましょう。

【夏場の生活におけるポイント】

◎「3密」を避ける



- 以下の状況は感染リスクが大幅に高まりますので、避け生活しましょう。
- ・密閉(人が多く集まる場所)
- ・屋内・屋外問わず、不特定多数の人があつに会する場所は危険です。
- ・密接(近距離で会話する場面)
- ・狭く閉め切られた空間では、ウイルスが滞留しやすく感染しやすいと言えます。

特に居酒屋・カラオケ・パチンコ・ゲームセンター・映画館・劇場などは感染リスクが高いため、利用を控えましょう。

今では様々な場所において、密にならないよう対策が取られていますが、それでも感染は防がっています。「不要不急の外出を避けること」が最も大切です。

- 密閉(換気の悪い空間)
- ・ソーシャルディスタンスを保つ
- ・場所を問わず、ソーシャルディスタンス(社会的距離)を意識し、他者との2m以上離れて過ごすようにしましょう。
- 手洗い
- ・こまめに手指を消毒する
- ・エレベーターのボタンやトイレのドアノブ、つり革や手すりといった不特定多数の人達が触れる箇所はウイルスが付着している危険性大です。これらに触れた後はすぐ手持ちの消毒液で手を消毒しましょう。

【おわりに】
少しでも体調不良(発熱・咳など)があれば、すぐに保健所やかかりつけ医に相談することが大切です。

1人ひとりが「感染しない・感染させない」よう最善を尽くしましょう。

8月の野菜とまと



虹の里だより

Vol.241

2020.8

次号は9月6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
併設ティー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:
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>

がんばれカープ! まだまだこれから! 虹の里は広島東洋カープを応援しています!



居宅介護支援事業所のご案内～住み慣れた自宅でずっと元気で暮らしてゆくために～

T 虹の里 EEL..
居宅介護支援事業所
第2居宅介護支援事業所
TEL: 082-516-5225
FAX: 082-516-5225

お問い合わせ先

虹の里では、これらの申請手続きは勿論、普段の生活におけるお悩みへの相談も全て無料で承ります。ご自宅へお伺いしての相談も可能です。
ずつと元気に暮らしたいと考える高齢者のサポートをさせて頂きますので、まずはお気軽にご連絡下さい!

ただし、事前に介護保険の認定申請が必要です。



安全のために、こういった場所の改善を考えておられる方は、介護保険を使うことで改修費の補助（最大18万円）を受けることができます。

高齢になると、自宅内に危険と思われる箇所が増えます。
階段の上がり降りに支えとなる手すりが欲しい：
玄関のちょっとした段差でつまづくことが増えてきた…
お風呂の中が滑りやすくて怖い…



「高齢者の「住宅改修」は介護保険が活用できます」



自宅内に不便な箇所はありますか？

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。
屋外でも屋内でも楽しめます。



●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。



●習字

…心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。



●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】

●雀雀

…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。



●詩吟

…日本の伝統文化をしっかり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。

詳しくは虹の里（082-508-5551）までお気軽にご連絡ください！

職員募集のご案内

介護職員（デイサービス）
ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）
募集中!
やさしい方、まじめな方、ぜひ一緒に働きましょう!
【お問い合わせ先】
虹の里 082-508-5551 担当:藤井



第1回「看護師による講座開催



第2回「涼しい室内でゲーム」



虹の里からのお知らせ

「ロハサティ・イン・シンドローム」という言葉をご存じでしょう
か？加齢などに伴う骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動に関する機能が低下していく状態のこと指します。多く

の高齢者が陥りやすい状態と言えますが、虹の里では「口コモ講座」と題して、看護師がその予防法や改善方法などを、実際の運動を交えながらお伝えしてゆきます。

自分の足で歩くことは運動の基本です。夏場を元気に乗り切るために、ご自身の身体の状態を見直してみられてしまいかがでしょうか？

運動することは、長らく愛される理由なのではないでしょうか。

楽しみながら運動することも、いつも大切です。

今日も元気に面白く、身体も心

もスッキリと、笑顔で目指そう！



ドゴルフ。炎天下の日々が続いている中、虹の里ではエアコンの効いた広々とした室内でプレーすることができるため、いつも賑やかに盛り上がりがついています。フローリングの上でもボ

ールが真っすぐ転がるとは限らず、力加減も意外と難しいため、なかなか「筋縄ではないゲームとなっていることも、プレーすることができるため、いつも賑やかに盛り上がりがついています。ボーリングの上でもボ

ーが真っすぐ転がるとは限らず、力加減も意外と難しいため、なかなか「筋縄ではないゲームとなっていることも、プレーすることができるため、いつも賑やかに盛り上がりがついています。ボーリングの上でもボ

さつぱりアレンジそうめん

手軽にできる季節の味

Lens Cooking
241



いつものそうめんに、アレンジを加えて夏バテ予防にいかがでしょうか。

■材料(2人分)

- ・素麺…2束
- ・トマト…1個
- ・きゅうり…1/2本
- ・ツナ缶…1缶
- ・ごま油…小さじ2
- ・大葉…2枚
- ・すり胡麻…適量
- ・めんつゆ…適量
- ・ラー油(好みで)…適量

■作り方

- きゅうりは細切り、トマトは角切りに切ってボウルに入れます。練いてツナ缶、ごま油を入れてよく混ぜ合わせます。
- 素麺を茹で、ザルにあげ、よく水気をります。
- 素麺をお皿にもり、その上に①を乗せます。
- めんつゆを薄めて、お好みの量をかけます。
- 大葉を刻んで乗せ、すり胡麻をかけます。最後にお好みでラー油をかけて完成です。

正しい手洗いを習慣づけましょう！

1. 手を軽く水で流し、石鹼を付けて泡立てる



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

