



長月・・・9月を和暦では長月(ながつき)と呼びます。意味、由来、語源については諸説ありますが、暑い季節を過ぎて日が短くなり、夜の時間が長くなることを表す「夜長月(よながつき)」が略されたというのが有力です。また、稲穂が最も長く伸びる時期を表す「穂長月(ほながつき)」がなまって出来たという説もあります。これからの「秋の夜長」を利用して読書などに励み、健康的な生活を送りましょう。



令和2年9月吉日
理事長 中井 公孝

敬老の日を前に、敬老の日に寄せて
敬老の日を迎えられる高齢者の皆様、誠にありがとうございます。
さて、今年は新型コロナウイルスの影響で、世界的にこれまでとは一変した生活を余儀なくされています。地域に暮らす高齢者の皆様におかれましては、感染予防に細心の注意を払いながら様々な制約の中で過ごされていることと思います。くれぐれもご自愛くださいますよう、心よりお祈り申し上げます。
虹の里におきましても、今年は大勢の方が一堂に会するイベントは適切でないと判断し、夏まつりや敬老祝賀会といった、大規模な催しは開催を見送らせて頂くことと致しました。大変残念ではあります。が、職員一人ひとりが高齢者の皆様に対する感謝の思いを決して忘れることなく、更なる鋭意努力を重ねながら、令和2年度目の敬老の日を迎えたいと思っております。
そして、激動の昭和から平成に訪れた幾多の逆境を力強く生き抜いて来られた高齢者の皆様のように、このコロナ禍においても明るい未来を信じ、精一杯サービス向上に努め、この難局を高齢者の皆様と共に乗り越えてゆきたいと考えております。今後とも、変わらぬご支援・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

コロナを防ぎながら楽しく元気に乗り切るために

暮らしに役立つ情報満載！
健康・生活術

コロナウイルスの感染防止のためには、外出を控え自宅内での生活が中心となりますが、不規則・不摂生な状態が続くと身体も頭も弱ってしまいます。以下を参考に、自宅内での生活を充実させ、楽しく元気に乗り切りましょう。



高齢者の一日の過ごし方(おすすめ例)

時間	行動	内容
6:00	起床	毎日決まった時間に起き、まず体温を測りましょう。窓を開け空気を入れ替え、コップ1杯の水分補給をしましょう。
6:30	朝食・歯磨き	昔から食事は「金銀銅」と言われています。朝食は一日の始まり「金」ですので、しっかり食べましょう。
7:00	着替え	外出の予定が無い日も、パジャマからは着替えましょう。
7:30	洗濯	天気の良い日を有効に使って洗濯しましょう。
8:00	散歩	夏場は涼しい時間帯・冬場は暖かい時間帯に散歩しましょう。
9:00	掃除	日頃から整理整頓を心掛け、毎日少しずつでも掃除しましょう。
10:00	ティータイム	コーヒーやお茶・紅茶など好きなものを飲みながら、リラックスした時間を過ごしましょう。
11:00	庭いじり	植物の管理は長期にわたるため、認知症予防にも最適です。
12:00	昼食・歯磨き	お昼は「銀」です。午後からの活力になる食事を摂りましょう。
13:00	趣味活動	日々の楽しみを見つけてみましょう。
15:00	ティータイム	水分補給も兼ねて美味しい飲み物でくつろぎましょう。
16:00	買い物	食料品や日用品の買い物は比較的人出の少ない時間帯に行きましょう。(お昼時や17時以降は避けましょう)
18:00	夕食・歯磨き	食欲が無くても1日3食をきちんと摂る習慣をつけましょう。
19:00	入浴	快眠に繋がるよう、寝る2時間前に入浴をしましょう。
21:00	就寝	必要に応じ寝室にエアコンを点け室温調整しましょう。寝る前にコップ1杯の水分補給をしておきましょう。

自宅内での生活を楽しくするための活動例

- ◎外出や自宅外での活動が難しい中、自宅内で楽しくできる活動をいくつかご紹介いたします。
- ◎読書(小説・雑誌など)
- ◎活字に触れ、考えることで想像力も養えます。
- ◎調べもの(地域の歴史・好きな俳優など)
- ◎深く知る作業は興味をそそります。
- ◎体操(ストレッチ・足踏み運動など)
- ◎毎日続けられるものにしきましょう。
- ◎自分史作り
- ◎自身の足跡に世の中の出来事を重ね合わせながら仕上げましょう。
- ◎脳トレ(クイズ・パズルなど)
- ◎答えをすぐに見ないことがポイントです。
- ◎スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、それを活用しましょう。
- ◎料理(色々なメニューに挑戦)
- ◎手作業と段取りが必要なので、脳も使います。
- ◎ガーデニング(野菜作りなど)
- ◎マシニングなどでもベランダで自家栽培しましょう。
- ◎映画鑑賞
- ◎BSチャンネルでは昔懐かしい映画や時代劇なども多く放送されています。
- ◎創作活動
- ◎筆や指先の運動になりますので、革細工・竹細工などの工作はおススメです。
- ◎また、絵心がある人は自宅から見える風景等を描いてみるのもよいでしょう。



これから冬場にかけて、より感染が拡大することが危惧されます。いつ誰が感染してもおかしくありませんので、十分に注意しながら過ごしましょう。



*コロナウイルスへの感染が疑われる症状がある場合、あるいは、感染者やその濃厚接触者との関わりにより感染が心配な場合は、早めにかかりつけ医や各自治体の窓口にご相談しましょう。

＜新型コロナウイルス相談センター 連絡先＞

広島市:082-241-4566 府中町:082-286-3243

9月の野菜力ボチャ



虹の里だより

Vol.242

2020.9

次号は10月4日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社

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「小戸原車庫」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「小戸原車庫」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
〒732-0031
広島市東区馬木3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小戸原車庫」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



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

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

へお問い合わせ先

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ので、まずはお気軽にご相談下さい！

但し、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。

・お風呂の中が滑りやすくて怖い…



・階段の上がり降りに支えとなる手すりが欲しい…
・玄関のちよつとした段差でつまづくことが増えてきた…
高齡になると、自宅内に危険と思われる箇所が増えてきます。

自宅内に不便な箇所はありませんか？
「高齢者の「住宅改修」は介護保険が活用できます」



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。

※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。

●ベタンク

…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て、カバンなど実用的な小物が作れます。

●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。

●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(08508-5551)までお気軽にご相談ください！

虹の里からのお知らせ

第1回

「川柳クラブ」盛り上がりつつあります！

虹の里では、季節などに捉われず、自由に思いを言葉に乗せる「川柳」の人氣が高まっています。趣味や嗜好に関するものから世情を反映したものまで、作り手によって様々な視点の作品が出来上がっており、クスリと笑えたり、思わず「上手い！」と唸ったり、どれも甲乙つけがたいものとなっています。



川柳クラブ

~~~~~

### 第2回

「芝生グラウンドでウォーキング」

お盆を過ぎても暑い日が続いていましたが、ようやく少しずつ暑さが和らいできました。コロナ禍で外出や運動の機会が減っている方も多いと思いますが、虹の里の芝生グラウンドは良い状態を保っており、利用される方も増えてきました。ここでのウォーキングを日課とされている方も多く、適度な運動を続けることで健康維持に役立てておられます。

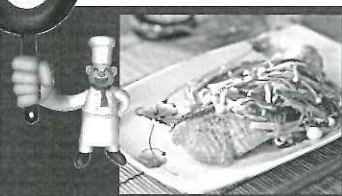


健康の基本は歩くことです。急に激しい運動をするとケガの恐れもあります。無理のないペースのウォーキングから始めると良いのではないのでしょうか。



## 鮭ときのこの野菜あん

手軽にできる季節の味



秋が旬の鮭には疲労回復や免疫力を高める効果があります。

### ■材料(2人分)

・生鮭切り身…2切れ  
・玉ねぎ…1/4個  
・人参…1/4本  
・きのこ類(しめじ・えのき・エリンギなど)…適量  
○水…100cc  
○和風だし…小1/2  
○砂糖…小2  
○薄口しょうゆ、みりん、酢、酒…各大1  
片栗粉…小2  
塩胡椒…少々  
小麦粉…大3  
青ねぎ(小口切り)…適量

### ■作り方

① 鮭はキッチンペーパーで水気を拭き、塩胡椒しておきます。  
② 玉ねぎは薄切りにし、人参は千切りにします。きのこ類は石づきを取り食べやすい大きさに切っておきます。  
③ 鮭に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面をカリッと焼いてお皿にとります。  
④ ②を合わせ片栗粉を入れてよく溶かしておきます。  
⑤ 人参・玉ねぎ・きのこ類を炒めて④を流し込み、しっかりまぜてとろみをつけます。鮭の上にかけ、青ねぎをのせたら完成です。

## 職員募集のご案内

現在、虹の里では、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)を募集しています。

やさしい方、まじめな方、ぜひ一緒に働きましょう！

《勤務時間》 8:30 ~ 17:30

【お問い合わせ先】

虹の里 082-508-5551 担当:藤井



また、虹の里内の厨房で勤務する「調理スタッフ」も募集しています。初心者の方へも丁寧に指導しますので安心です。

《勤務時間》 6:00~20:00のうち「5~8時間」程度(相談に応じます)

【調理スタッフ お問い合わせ先】  
(株)シダックスフードサービス  
082-545-1911

## 夏祭り夏気分を味わいました！

8月は暑気払いに特養で夏祭りを行いました。今年は各フロア、各ユニットごとの実施となりましたが、ビールを片手に焼肉や焼きそばをつまみながら、魚釣りなどのゲームで楽しみました。暑さもこれで吹き飛びましたね！

