



神無月・10月を和暦では神無月(かんなづき)と呼びます。これは、八百万の神々が人々の運命を話し合うため出雲の国へ集まり、全国各地から神様が多いなくなることから来ており、逆に神様をお迎えする出雲地方では神在月(かみありづき)と呼ばれます。朝晩の冷え込みが増し、実りの秋を迎えますが、旬の味覚をついつい食べ過ぎないよう気を付けながら、来る冬に備えて準備を進めておきましょう。

新型コロナウイルスについて

春先から猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、夏場に第2波が訪れた後も、引き続き警戒が必要な状況が続いています。スポーツ観戦の入場制限緩和も始まりましたが、これから冬にかけては、インフルエンザやノロウイルスといった他の感染症にも注意しながらの生活となりますので、改めて以下の点に注意して過ごしましょう。



◆インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザは予防接種を受けておくことで、症状を軽く抑えたり、発症を予防する効果が期待できます。コロナとインフルエンザは似たような症状があるため、まずはインフルエンザの予防接種を早めに受けましょう。

※65歳以上の方は予防接種の助成制度があり、広島市の方は1,600円、府中町の方は1,500円で接種が可能です。詳しくはかかりつけ医へご相談ください。

◆感染予防グッズをそろえておきましょう

春先に比べ、マスク、携帯専用の消毒液・除菌スプレーといった、感染予防関連の商品が比較的手に入りやすくなっています。しかしながら、冬場になると雨び品薄になる恐れもありますので、今のうちに必要数を準備しておきましょう。

●感染防止の基本～「コロナにかからないうつさないために～

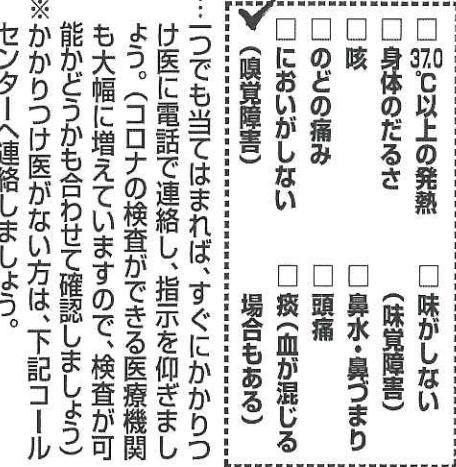
1 外出は必要最小限に

- ・日常生活上で他者との接触ができるだけ減らすため、不要不急の外出は控えましょう。特に、県を跨いだ接触による感染が多いため、地域の感染状況に合わせず、県外への移動・県外の方との接触は避けましょう。

2 買い物などはマスク着用のうえ平日の空いた時間に

- ・食料品等の日常の買い物は、必ずマスクを着用し、平日のお昼など、人の少ない時間帯に短時間・少人数で行きましょう。

※かかりつけ医がない方は、下記コールセンターへ連絡しましょう。



【感染が疑われる場合の初期症状チェックリスト】

※ほんの軽く一杯のつもりが、お酒が入ることでタガが缓み、結果的に長時間の飲酒となり、感染拡大につながっています。

3 密閉場所の利用は控えましょう。
【居酒屋・バーなどの「お酒を伴う」飲食店】
・外出先からの帰宅後は、まずは石鹼で丁寧に手洗いをしましょう。

4 自宅内では、1時間に1回は2箇所以上の窓を開け、風を通しましょう。

・外出先からの帰宅後は、まずは石鹼で丁寧に手洗いをしましょう。
【自宅内】
・窓を開け、風を通しましょう。

新型コロナウイルス感染症 *広島市:082-241-4566 *府中町:082-286-3243

10月の野菜:里芋

虹の里だより

Vol.243
2020.10

次号は11月1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

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://nijinost.info>

コロナ禍でも運動の秋を楽しみましょ



運動には最適な季節ですが、コロナの影響で運動の機会が減っている方も多いと思われます。この時期に運動をしておくことは寒い時期を健康に乗り切るために欠かせませんので、以下を参考にしつかり身体を動かしましょう。

●健康の基本は歩くこと

誰もが手軽に始められるウォーキング。

【他者と一定の距離を保つ】
【人通りの少ない時間帯・場所を選ぶ】
【歩きながら呼吸を深め、息を整える】

●出発前に準備運動を行いましょう。

水分補給用のスポーツドリンクや麦茶などを持つて行きましょう。

【無理のない速度から始め、慣れてきたら少し息が上がるくらいのスピードで歩きましょう。】

●誰もが手軽に始められるウォーキング。

【水分補給用のスポーツドリンクや麦茶などを持つて行きましょう。】

【最近は、テレビ体操やインターネットの動画など、様々なものを観ることができます。目的に合わせて、自分に適したものを探してみると楽ししいかもしれません。】

●かかと落とし

【両足でつま先立ちして5秒停止した後、かかとをス

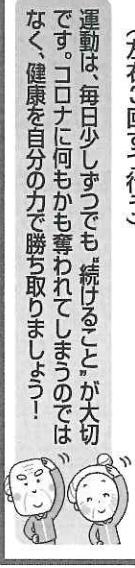
トンと床に落とします。(10回繰り返す)

【両足を少し開いて立ち、胸を張ります。そこから両腕を勢いよく上に伸ばし身体が一直線になるように真っすぐパンサインをします。(10回繰り返す)】

●パンサイン運動

【椅子に座り、右足を持ち上げて左膝の上に乗せます。そのまま体を前に倒し、5秒したら戻します。(左右3回ずつ行う)】

【運動は、毎日少しずつでも続けること】が大切です。コロナに何とかならないままではなく、健康を自分の力で勝ち取りましょう!】





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
TEL .. 082-508-5551
.. 第2居宅介護支援事業所
.. 516-5222

（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。

虹の里では、これらの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。

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。

- ・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きそう…
- ・お風呂の中が滑りやすくて怖い…



寒い季節を迎える前に自宅内の不便な箇所を見直してみましょう。（高齢者の「住宅改修」は介護保険を活用しましょう）



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、まずは身体の柔軟性から。



● ベタング

…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。



● 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。



● 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。



● 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♪



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

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」や「勤務日数」の相談にも応じます。
まずは見学からでも構いませんので、お気軽にご連絡下さい。

（お問い合わせ先） 虹の里 082-508-5551 担当：藤井

未経験の方も大歓迎です！



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
(勤務日数も含め相談に応じます)

◎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

祝 敬老の日

第一デイでは2日間、第二デイでは3日間にわたり、体調確認や消毒作業など感染予防への取り組みを徹底した上で、延べ450名もの方々にお越し頂きました。恒例の余興コーナーでは、マジックショ

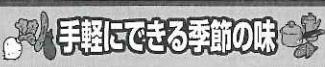
ー、やじじょうすくい、女装フラダンスや花笠音頭など、虹の里屈指の芸を持つ職員が代わる代わる登場するさまに、歓声が鳴り止まず。カープ体操の時には会場が一體となって大きく手を動かされるなど、皆さんのがエネルギーが全開の熱い祝賀会となりました。



◎特養

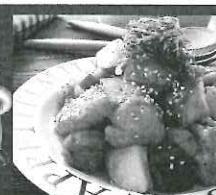
虹の里では、9月15日～19日にかけて、「デイサービス・特養」でそれぞれ「敬老祝賀会」を開催しました。入居者・利用者の皆様、誠におめでとうございます！ 素敵な笑顔でいつまでも元気にお過ごし下さい♪

手軽にできる季節の味



鶏肉とさつま芋炒め

LET'S COOK! 243



さつま芋には腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

■材料(2人分)

・鶏肉（もも）…1/2枚
・さつま芋…小1本
だしの素（顆粒）…小さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
・醤油…大さじ1
・砂糖…大さじ1
・マヨネーズ…小さじ1/2
・水…大さじ1
油…適量
青ねぎ…適量

■作り方

- ① さつま芋は皮ごとよく洗い、1口大に切り水にさらしておきます。
- ② 鶏肉を1口大に切り、だしの素と一緒にビニール袋に入れてよくもみ込み、片栗粉を加えてさらにもみ込みます。
- ③ ①の水気をきり耐熱皿に並べてラップをふんわりかけてレンジで温めます。（600Wで5分くらい）
- ④ フライパンに油を熱し、②の鶏肉を両面しっかりと焼きます。
- ⑤ ③のさつま芋と④の調味料を加え蓋をして弱火で炒め煮にします。
- ⑥ 10分ぐらいたら全体を混ぜて青ねぎをのせて完成です。