



小寒(1月5日)・寒さが加わる頃、いわゆる「寒の入り」を指します。7日には年末年始で疲れた胃腸を休めるためにも、温かくて身体に優しい「七草粥」を食べる風習があります。(春の七草:セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)

大寒(1月20日)・1年で最も寒い時期です。寒さから昔は鶏が卵を産みにくく、この時期の卵は貴重な「大寒卵」と呼ばれ、それを食べると子どもは「元気に健やかに育つ」大人は「金運が上がる」と言われていたようです。



明けましておめでとうございます。旧年中は、当施設の運営に際しまして格別のご支援、ご協力を賜り、誠にありがとうございました。昨年は、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、東京オリンピックも延期を余儀なくされるなど、人との関わり方を始め日常生活が大きく一変しました。欧米ではワクチンの接種も開始されているようですが、未だに感染収束の見通しは立たない状況が続いています。この世界規模の難題に全員が一丸となって立ち向かうことで、この新しい年が一日でも早く、晴れやかなものになってくれることを切に願います。さて、虹の里は平成11年の開所後、本年度22年度目の春を迎えます。開所以来、特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、居宅介護支援の各事業において、高齢者の皆様により良い生活を送って頂くため、一歩ずつ歩みを進めて参りましたが、そんな中、突然訪れたこのコロナ禍において、特養では長らくご家族の面会を控えて頂く事を得ない状況となり、大変つらい思いをされている入居者の皆様は、少しでも喜びにつながるものは無いかと追いまわりの日々が続いております。一方、デイサービスにおいては、このような状況においても多くの方にご利用頂いており、我々に対する皆様の期待の大きさをひしひしと感じております。いずれの事業においても、高齢者の皆様に一日でも長く健康に楽しく過ごして頂くこと、そして皆様の笑顔を見させて頂くことが我々の喜びであり、そのために日々鋭意努力を重ねることが、我々に与えられた使命であると改めて感じています。

見えにくいウイルスという難敵ではありますが、最大限の感染予防に努め、今後とも、職員一同更なるサービス向上に努めて参りますので、本年も引き続き変わらぬご支援、ご協力を賜りますよう、宜しくお祈り申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸せな年になりますようお祈り申し上げます。

令和3年1月

理事長 中井 公孝



生き生きとした老後を応援します

虹の里だより

Vol.246

2021.1

次号は2月7日(日)発行

発行人 中井 公孝

新型コロナウイルス感染拡大中!



全国的に「第3波」が訪れている中、12月上旬からは、広島県においても感染者が急増しています。市内の公共施設も年明けまで休館になるなど、事態は非常に深刻化しており、すぐそまでウイルスが来ている、既に自分も感染しているかもしれないという意識のもと、一人ひとりが改めて自身の生活を見直し、感染予防に最善を尽くして行動する必要があります。



●年始の2週間が重要です!

年末年始には、遠方からの帰省も多かったです。特に東京を始めとした関東圏、大阪を始めとした関西圏には感染者が多く、そこからウイルスを持ち込んでしまっている可能性もあり、そういった家庭や友人関係から更に感染が拡大してしまっている恐れがあります。

●感染時の潜伏期間(発症までの期間)は最大で2週間程度と言われており、年末年始に県外の方と接触された方は勿論、そうでない方も、特にここから2週間の間は「自分や身近な人が感染しているかもしれない」と考え、「人に感染させない」としてウイルスをもらわない!ための行動が、より必要です。

●これから2週間の過ごし方が多く集まる場や会食への参加は控える

●クラスター(感染者の集団)も各地で発生しており、一人の感染者が、その場に居る複数の人に感染させてしまっています。不特定多数の人が集まる、初売りや、お酒を伴う「新年会・互礼会」といった新年行事へは出来るだけ参加しない(早くても1月下旬までは参加を見送る)方が良いでしょう。

●「換気」と「加湿」を徹底する

●1年で最も寒い時期に入るため、屋内では暖房が欠かせません。但し、複数人で同じ空間に滞在する時には、1時間間に5分間は必ず2箇所以上(できれば空間の対角線上)の窓を開け、空気の入れ替えを行います。また、湿度が低くなるとウイルスの勢力が増すため、加湿器や濡れタオルを使って、湿度を50~60%に保ちましょう。

少しでも体調が悪い場合は「絶対に」他者と会わない

特に「37℃以上の発熱」「咳」「身体のだるさ」「においや味がしない」といった症状があれば、感染の疑いが高いと考えられます。これらの症状がある時は勿論体調に少しでも異変を感じたら、その後は他者と会わず、すぐにかかりつけ医に電話で相談しましょう。

●基本的な感染予防策を徹底しましょう!

●こまめな手洗い・消毒
●帰宅時・外出先を問わず、こまめに手を洗いましょう。
●外出時には消毒液を持ち歩いて、都度手指を消毒しましょう。
●マスクの着用
●外出時は勿論、他者と接する時は必ずマスクを着用しましょう。
●(ウイルス予防には「使い捨ての不織布マスク」の方が効果的です)

●「感染が疑われる場合は」

まず、速やかにかかりつけ医へ電話で相談しましょう。

(検査体制も整ってきており、すぐに検査が出来た病院も増えていきます。少なくとも症状がある場合は、出来るだけ検査を受けられるよう病院に相談しましょう) かかりつけ医が無い場合はこちらまで



●新型コロナウイルス感染症コールセンター(相談窓口)
*広島市:082-241-4566
*府中町:082-286-3243

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心をつなぐ 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」バス停下車徒歩2分)

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) 508-5551 FAX(082) 508-5550 E-mail: nijinost@jasmine.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) 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」バス停下車徒歩10分)

☎(082) 516-5225 FAX(082) 899-8008 E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

居宅介護支援事業所のご案内～住み慣れた自宅です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

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、まずはお気軽にご連絡下さい！

但し、事前に介護保険の認定申請が必要です。
改修費の補助(最大18万円)を受けることができます。

こういつた不安を解消し、自宅で安全に過ごすために住宅改修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。

一年で最も寒い時期です。あなたの自宅は安全ですか？
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の一部をご紹介します。
※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。
- **フロアカーリング**
…氷上のチェスと呼ばれる競技です。フロアリングの床の上で気軽に行えます。

【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。
- **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。
- **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(☎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 看護師による健康体検
毎年冬になると転んでしまう方が増えます。高齢になると骨折につながることも多く、これからの時期は特に転倒に注意が必要です。そこで、虹の里では転倒予防策の一環として、看護師が中心となり、冬場を健康に過ごすための体操やストレッチを行っていただきます。身体は柔軟性がある人はケガをしにくいと言われていきますので、まずは身体を柔らかくすることから始めてみられてはいかがでしょうか。
温度や湿度をきちんと管理した館内で、少しでも高齢者の皆様の元気な身体づくりのお手伝いが出て来ればと思います。

第2 デイでは床暖房を完備して活動
第2デイでは床暖房を完備しており、冬でもエアコンだけに頼らない形で温度調整ができます。また、第1デイ同様、加湿器による湿度の維持も含め、快適かつ感染予防のための空間づくりに注力しています。
床暖房は冷えやすい足元から暖めるため、室内でのグラウンドゴルフや、椅子に座って行う囲碁や将棋など、館内での活動が気持ちよく楽しめます。寒い中でも、運動や趣味に積極的に取り組むことは健康の秘訣です。日々の生活の中で、できるだけ活動的な時間を設けるようにしましょう。

Let's Cooking 246 豆腐のとろとろかき玉あん

手軽にできる季節の味

| | |
|---|---|
| <p>■材料(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 絹豆腐…1/2丁 卵…1個 だし汁…1カップ みりん…小さじ1 醤油…小さじ1/2 塩…少々 片栗粉…適量 青ねぎ(小口切り)…適量 七味唐辛子…お好みで | <p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に○を入れ沸騰してきたら、豆腐を小さめのスプーンですくって入れ、蓋をして弱火で3分ほど煮ます。 水溶き片栗粉でとろみをつけます。 卵をよく溶き、鍋の中をかき混ぜながら少しずつ卵を入れていき、卵に火が通ったら火を止めます。 お皿に盛り、青ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をかけて完成です。 |
|---|---|

豆腐は消化吸収が良く胃に優しい食材です。

デイサービス年始の営業開始について

虹の里のデイサービスは、第1・第2共に、当初の予定どおり、1月4日(月)より感染予防策を徹底した上で営業を開始致します。

本年もよろしくお願致します

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・特養)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。
お気軽にご連絡下さい。

未経験の方も大歓迎です！

【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
(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)シグナスフードサービス 082-545-1911