



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 TEEの里 E.. 第2居宅介護支援事業所 お問い合わせ先
TEL.. 082-516-5225 082-508-5551 手数料無料

虹の里は、ずっと元気に暮らしたお年寄り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！

自宅の手すり設置などの「住宅改修」（設置費用は最大18万円までの補助あり）

車いすや電動ベッドをレンタルできる「福祉用具貸与」など

身体の状態や生活環境に合わせたサービスが選べます。

できます。

○介護保険の認定申請をしておきましょう！

虹の里では、この申請手続きは勿論、普段の生活における悩みの相談も全て無料で承ります。

○介護保険の認定を受けておくと、次のようなサービスを利用できます。

そんな時は、「介護保険サービス」を使えば悩みが解決できるかも知れません。

我が家は階段や玄関に手すりがあれば、もう少し楽に移動できることになります。足腰が動きにくくなり、出歩くことがしんどくなってきた…

突然ですが、こんなことでお困りではないですか？



第1

かわいいスマート講座

第2

天然スマート講座

虹の里からのお知らせ

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

…押しましめます。

●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。

●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。

【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。

詳しく述べは虹の里(☎508-5551)までお気軽にご連絡ください！

現代の通信機器と言えば真っ先に思い浮かぶスマートフォン(=スマート)。昨年の調査による、国内の60歳以上のスマート利用率は7%となつており、気軽に調べものが使えたたり、地図やナビが使えたり、テレビ電話ができるたりと、その便利さからスマートの需要は大きく高まっています。

そこで、この度虹の里では「かんたんスマホ講座」と題し、インターネットを始めとしたスマホの初步的な使い方に付いてお話しさせて頂きます。孤独にならないよう人とつながりを保つためにも、スマホを有意義に活用して頂ければと思います。

ランダは少しずつ生長しながら、日に日に春の息吹を感じます。仲間と一緒に時間と同じ時間と分かち合いで一緒に運動を楽しみましょう。

春が旬のあさりは栄養豊富で特に貧血予防に効果的。

■材料(2人分)

菜の花とあさりの酒蒸し

手軽にできる季節の味

■作り方

- 菜の花は5cm幅に、にんにくはみじん切りします。あさりはよく洗いざるにあけておきます。
- 小鍋に分量外の水と塩を入れ、沸騰したら菜の花の茎の部分を入れ20秒、葉の部分を入れ10秒湯がき、ざるにあけておきます。
- オーブンオイル…大1/2パウチ
- フライパンにオーブンオイル、にんにくを入れ弱火で香りをうつしたら、あさりを加え酒を振りかけ蓋をして蒸し焼きにします。
- バター…5g
- あさりの口が開いたら菜の花を加え一煮立ちさせます。
- バターを入れ、塩とブラックペッパーで味を調えたら完成です。

特養で“節分”を楽しみました♪。

2月2日は節分でした。今年は暦が非常に珍しく例年より1日早い節分となりましたが、入居者の皆さん、赤鬼と青鬼に扮した職員めがけ、勢い良く「鬼は外!福は内!」と笑顔で豆をぶつけておられました。これで今年こそはコロナも落ち置いて、幸運が舞い込んで来そうですね。



春が旬のあさりは栄養豊富で特に貧血予防に効果的。

有川君江様「百歳祝賀会」

本部特養入居者の有川君江様が2月13日にめでたく百歳の誕生日を迎えられ、ささやかながら祝賀会を開催させて頂きました。有川様、本当におめでとうございます。これからもその素敵な笑顔で、元気にお過ごしください。

