



**清明(4月4日)**・春先の清らかで活き活きとした様子を表す「清淨明潔(しうじょうめいりつ)」を略したものが言われています。万物が清々しく明るく美しくなり、地域によっては桜の花が満開を迎えます。  
**穀雨(4月20日)**・百穀を潤し芽を出させる雨という意味ですが、特に雨が多い時期というわけではありません。田植えや種蒔きをするのに適しており、これから農作業が盛んになります。春の観光シーズンにも入りますが、感染予防のため今しばらく遠出は控えましょう。

**2.島国特有の「暗黙の了解」**  
・日本は人種・文化的な多様性が少なく、お互いに共通点が多いことから、古くから「以心伝心」していることがあります。

**●日本人が世界で最も孤独な理由**  
1.家庭以外との結び付きが弱い  
・ある調査によると、日本人の「友人」とめったに会わない」割合は30%（欧米は約5%）、「社会的な団体やサークルへの参加数」は平均で0.8（配偶者を最も心の支えとしている）割合は65%（アメリカは46%）と高く、日本人は外部とのつながりが少なく、家族との人間関係を重視していることがあります。



高齢者がより良い生活を送るために

**●「孤立」と「孤独」の違い**  
「独り暮らしなど」で物理的に「孤立」していることと「誰かが傍にいても「孤独」を感じること」は全く違うものです。重要なのは「孤独」にならないこと、すなわち「心から信頼できる人たちと、深く意味のあるつながりを築く」ことです。この点を日本人は不得手としており、世界一孤独な民族と言られています。



先月号では、世界的に「孤独」を感じる人が増えていること、そして実際に「孤独」であることが、病気や死のリスクを高めていることをご紹介しました。今はそれに続き、現代の日本が抱える「孤独」の問題について掲載します。

**虹の里**の架け橋



### 3.「アリババーシヨン」が「怖い」

日本人の多くは「相手にどう思われるか」を常に考えており、それが見知らぬ人に声を掛けたことが失礼や迷惑になるのではないか、という過剰な気配りにながっています。さらに最近はふとした発言や声掛けが「不適切」と捉えられ問題化してしまって、ケースも増えており、余計なことはしない、言わないほうが良い、と考えがちです。



◎特に男性は、人生のほとんどを仕事が占めていることが多いため、退職後はこれまで培った社会的なネットワークの多くを失います。また、新しい「ミニマム」への参加にも抵抗を感じることが多く、より孤独を感じやすくなります。

### ・飲食は静かに、少人数で

・飲食をしながら会話をすると、飛沫が散りやすくなります。食べる時は静かに食べ、会話はマスクを着けた状態で行いましょう。



### ・人との接触を控える

・特に、遠方の友人など「普段会わない」との接触が感染を拡げてしまうことがあります。不要不急の外出（特に、県を跨いだ移動）はしないように引き続き、これまでの対策を継続して行いましょう。

### ・ワクチン接種の見通しが不透明

・既に国内で接種が始まっているものの、優先順位が高い高齢者や医療関係者であっても、未だに接種可能となる時期は明示されていません。接種方法もある、「これから徐々にわかってくる」という状況です。



### 新型コロナウイルスについて

関東で延長されていた緊急事態宣言が3月21日で解除となりましたが、次の点からも、まだ油断はできません。

#### ●変異株（変異したウイルス）の出現

現在は英國型などと呼ばれる「変異株」が日本国内でも多く確認されています。変異株とは、感染者の体内でより増殖しやすく変化したウイルスで、これまでの型より感染力が強く、病原性が高い（重症化やすい）と言われています。

生き生きとした老後を応援します

# 虹の里だより

Vol.249  
2021.4  
次号は5月2日(日)発行

発行人 中井 公孝

4月の果物/イチゴ

社会福祉法人 広島東福社会

心との虹を架け橋



特別養護老人ホーム  
併設デイサービスセンター虹の里  
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:  
dairi-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://nijinosato.info>

がんばれカープ!虹の里は広島東洋カープを応援しています!



少しでも体調が悪い場合は、すぐにかかりつけ医に相談ができるだけ早く検査を受けましょう。ウイルスに「かかる」「つかない」の両面から感染対策に取り組みましょう。

## 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  
E の里  
.. 第2居宅介護支援事業所  
.. 082-516-5225  
.. 居宅介護支援事業所  
.. 082-508-5551  
.. お問い合わせ先

虹の里は、ずっと元気に暮らした身体の状態や生活環境に合わせたサービスが選べます。お気軽にお問い合わせ下さい！

・同世代の方と一緒に楽しめる「福祉用具貸与」など  
・車いすや電動ベッドをレンタルできる「デイサービス」  
・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)

・毎月お見舞金を支給する「定期訪問サービス」

・毎月お見舞金を支給する「定期訪問サービス」

○介護保険の認定申請をしておきましょう！

定年退職を迎えた夫婦一人暮らしとなり、生活にハリがない…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…

家の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…

突然ですが、こんなことでお困りではないですか？



第1回

マイペースな演奏

第2回

天然芝でグランピング

### 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。



##### ○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。



##### ○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】

##### ○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。



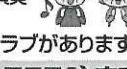
##### ○映画鑑賞

…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！



### 施設の庭でお花見会

今年は桜の開花が記録的に早く、3月中旬には第2特養の「ヨウコウザクラ」もいち早く見頃を迎えました。可憐に咲き誇る桜は、なぜあんなに心を癒してくれるのでしょうか。春の陽射しのもと、皆さんでゆったりした時間を楽しみました。



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

かもしません。

そのためにも、



### 虹の里からのお知らせ

虹の里名物の「職員によるステージ」。芸達者な職員が毎回趣向を凝らした催しを考へ、皆さんの前で披露させて頂いています。今回のテーマは「楽器の演奏」で、ハンドベルとピアノ演奏に挑戦しますが、さてどうなることやら。ピアノは昔から習っていて得意としている職員もいます。が、ハンドベルはほぼ未経験者ばかりで、リズム感やチマムワークも試され、なかなか筋縄ではいきません。そん

な中でも、皆さんに楽しんで頂けるよう演奏会を目指して頑張りますので、晴れのステージをお楽しみに♪



### 牛肉とたけのこのオイスター炒め

### 手軽にできる季節の味

Let's Cooking  
249



牛肉は良質なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

#### ■材料(2人分)

牛肉(切り落とし)…150g  
たけのこ(ゆでたもの)…70g  
ねぎ…1/2本  
キャベツ…1枚  
サラダ油…大さじ1と1/2  
●酒…大さじ2/3  
●しょうゆ…大さじ1/2  
片栗粉…小さじ1/2  
○オイスターソース…大さじ2/3  
●酒…大さじ2  
○砂糖…大さじ1/2  
●しょうゆ…大さじ1/2

#### ■作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、●を入れて下味をもみこんでおきます。
- の調味料を合わせておきます。
- たけのこは長さ3~4cmの薄切りに、ねぎは長さ2cmに切れます。キャベツは芯を取り除いて、ひと口大のざく切りにします。
- フライパンに油大さじ1を熱して①を炒め、牛肉の色が完全に変わったら取り出します。
- 同じフライパンに油大さじ1/2を足し、②を入れて1~2分炒めます。牛肉を戻し、②を回し入れて手早く炒め合わせたら完成です。

### 特養ひなまつり

3月3日、特養でひなまつりを行いました。ひなあられや甘酒を嗜みながら、赤い毛氷の煌びやかな七段飾りを背景に写真に収まる姿は皆さんとても素敵でした。やっぱり笑顔がいちばん似合いますね。

