



立夏(5月5日)・・・夏の気配が訪れるという意味で、暦の上では夏に入ります。例年であれば北海道で桜が咲き、沖縄では梅雨入りを迎え、広島では田植が盛んに行われる頃です。季節を感じる花としては、藤が満開を迎えます。小満(5月21日)・・・草木が勢いよく成長し一定の大きさに達してくる頃で、小満という言葉には「少し満足」という意味があるようです。昨年の秋に蒔かれた麦が実りの季節を迎えることから「麦秋」とも呼ばれます。

●挨拶から会話につなげまじょう！  
隣近所や顔見知りの方は勿論、対面の方にも「おはようございます」「こんにちは」など、まずはできるだけ自分から積極的に声を掛けまじょう。また、声を掛けた後は「風が心地よいですね」「雨が続きそうです」など、天気や気候の話を付け加えることで、より会話のきっかけ作りになります。



●積極的な声を掛けることから  
アメリカでは、街中のエレベーターやお店、レストランなどで、初めて出会った人同士で「今日は暑いですね」「その服は素敵ですね」「何をされたの？」など、何でもない会話が始まります。性別や年齢を問わず、初対面の人とでも会話を交わす機会が日常的にあり、誰もがこういった何気ない会話の糸口を知っています。

その反面、日本人の多くは「相手にどう思われるか」を気にし過ぎる余り、初対面の人に話しかけることが失礼や迷惑にあたると思ってしまうため、多くの方が初対面の方には声を掛けず、会話も生まれません。しかしながら、自分に置き換えてもわかるように、人はそれほど周囲のことを気にしておらず、ほとんどの場合、これは思い過ごしや自意識過剰によるものと考えられます。

これまでの紙面にて、「孤独」により病気や死のリスクが高まること、更に日本人は世界で最も孤独になりやすいというところをご紹介しました。今回はその続編として、今すぐにでもできる孤独の解消法について掲載します。

虹の架け橋  
高齢者がより良い生活を送るために  
孤独が与える影響について③  
ワンポイントアドバイス  
相手の名前を呼びまじょう  
人は自分の名前を呼ばれることで、「相手に自分のことを認識してもらっている」という安心感が生まれ、親近感を覚えます。会話の中で「○○さん、どう思いますか?」「○○さん、それは良かったですね」と、できるだけ名前を呼ぶとよいでしょう。(全5回)

●笑顔で挨拶を  
信賴関係を築く第一歩として、今日から「笑顔で挨拶」を心掛けまじょう。  
※次月では、「人と向き合う力を鍛える方法」についてご紹介いたします。

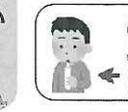


↓  
毎朝鏡の前で口角を上げ、歯を見せてニッコリ笑う練習をまじょう。繰り返すことで、そのうち顔の筋肉が笑顔の形を記憶し、自然な笑顔が作れるようになってゆきます。

●「笑顔」を意識して作りまじょう！  
アメリカの調査によると、メジャーリーグのうち、野球カードの写真が笑顔だった選手は、笑顔でない選手に比べ、引退後も健康であることが多く、寿命も約7年長い、というデータが出ています。健康維持のためにも笑顔は重要です。また、笑顔の人の周りには自然と人が集まり、孤独を感じることも少なくなります。人は「楽しいから笑う」のではなく、笑ってから「楽しい」ことを覚えておまじょう。



ワクチンが国民に行き届くまではまだ相当な時間がかかりそうです。引き続き「感染しない」「感染させない」という一人ひとりが細心の注意を払って生活まじょう。



●積極的なPCR検査を受けまじょう！  
4月現在、広島市内に2ヶ所ある「広島PCRセンター」、及び広島市内の調剤薬局(約200箇所)などで無料のPCR検査を受けることができますので活用まじょう。(詳しくは、広島県のホームページをご覧ください)

●「まめな換気を行う」  
手洗い・マスク着用と同様、換気は感染対策として非常に有効です。複数人で過ごす空間においては、1時間に5分程度は2箇所以上の窓を開け、きちんと空気の入れ替えを行いまじょう。(気候の良い季節ですので、出来るだけ窓を開けたままにして常に空気が入れ替わる状況にしておくとよいでしょう。)

●「減多に会わない人との接触を避ける」  
特に感染者が多い地域にお住まいの方は、無症状感染者であることも十分に考えられます。例年は遠方の家族や友人とも会いやすい機会ではありますが、感染のリスクを減らすため、減多に会わない方との接触は避けまじょう。



新型コロナウイルスについて  
ゴールデンウィークを迎えるにあたって  
4月に入り、大阪・関西地方を中心に感染者が急増、広島県でも徐々に増えてきており、「第4波」が訪れているものと考えられます。更に、感染力や重症化率の高い「変異株」と呼ばれるウイルスが多く確認されており、更なる警戒が必要です。

5月の果物/サクラソボ  
生き生きとした老後を応援します  
虹の里だより  
Vol.250  
2021.5  
次号は6月6日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会  
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「小川原車庫」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「小川原車庫」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「小川原車庫」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っと元気で暮らしてゆくために～

高齢者の皆様へ  
突然ですが、こんなことで  
お困りではないですか？



・外出自粛で自宅にこもりがちになり、人と話す機会が減っている…  
・散歩や運動の機会も減り、足腰が弱ってきた…  
・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のに…

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れません。

そのためにも、  
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への  
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。

・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）  
・同世代の方と一緒に楽しく  
過ごせる「デイサービス」  
・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。

虹の里は、ずっと元気に暮らし  
たいとお考えの高齢者のサポート  
をさせていただきますので、まずは  
お気軽にご連絡ください！

お問い合せ先  
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

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  
一部ご紹介いたします。  
※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。
- 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  
…八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♪
- その他にも、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

虹の里「スマホ講座」開催中

現在、国内の60歳以上のうち約8割の方が使用しているス  
マートフォン（＝スマホ）。電話としてだけでなく、インターネ  
ットや写真撮影を始めとした様々な機能が使えるうえ、感染  
症や災害発生時の緊急情報が届いたりなど、日常生活におい  
ても実用的なものとなっており、年齢を問わずその需要は大  
きく高まっています。

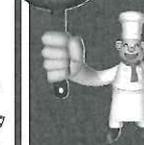
先日よりデイサービスで開始した「かんたんスマホ講座」で  
は、「これからスマホを始めたい」「とりあえず持っているけど  
あまり使えていない」といった方に向けて、実際にスマホを触り  
ながら初歩的な操作方法をお教えしています。

このコロナ禍で通信アプリや  
テレビ電話の利用も増えており、  
スマホはコミュニケーションには  
欠かせないものとして、更にそ  
の価値が再評価されてきて  
います。人と人とのつなが  
りが大切な今だからこそ、  
スマホを有意義に活用でき  
るよう、是非ご参加頂けれ  
ばと思います。



アジのタタキ

手軽にできる季節の味



今から旬のアジは、血栓  
や高血圧を予防する効  
果があります。

- 材料(2人分)  
アジ(刺身用)…1尾分  
酒…小さじ1.5  
みそ…大さじ1  
生姜…1/2片  
大葉…5枚  
青ねぎ(小口切り)…  
大さじ4  
しょうゆ…適量
- 作り方  
①大葉は細切りにし、アクを抜くため水にさらし、しっかり水気を切り  
ます。  
②生姜は皮をむき、細かいみじん切  
りにします。  
③アジは細切りにして酒をかけ、生姜  
みそを加え包丁で全体を混ぜ合わ  
せながら軽くたたきます。  
④大葉・青ねぎを加え混ぜ合わせ、お  
好みでしょうゆをかけて完成です。

造幣局でお花見

4月6日、特養入居者の皆様数名で、造幣局の特別観  
桜会に参加しました。例年と違  
い車で構内を回るドライブスル  
ー方式ではありましたが、車窓  
から見える色鮮やかな桜をゆっ  
たりと愛でることができました。



令和2年度 広島市監査の結果について

昨年度行われた広島市による施設指導  
監査において、当法人は適正に運営され  
ているとの評価を頂きました。今後も介  
護保険法に基づき適正な運営に努めてゆ  
きますので、変わらぬご支援・ご協力の程、  
よろしく願い申し上げます。

