



芒種(6月5日)・稻の初穂にあるトゲのような突起を「芒(のぎ)」と言い、こういった穂の出る穀物の種をまとく季節ということから、芒種と呼ばれているようです。但し、実際の種まきはこれより早い時期に行われることが多いです。**夏至**(6月21日)・日の出から日の入りまでの時間が1年の中で最も長い日です。この日を境に昼の時間は短くなってゆきますが、最も暑くなるのはまだ1ヶ月ほど先です。今年は既に梅雨入りしていますので、食中毒にも注意しましょう。

相手の話を聞きながら、その内容に合わせた質問を返すことができれば理想的です。そのためにも、自分が話したいと思っても、まずは相手が話し終わるまでしっかり聞く癖をつけましょう。

※次月は、最終回として「将来に向け備えておくべきこと」についてご紹介します。

◎日本人は「自分がどう思われているか」を気にしすぎる傾向にあります。これは「自分中心」の考え方です。相手と良い関係性を築くためには、「その人のことを知りたい(相手のことに興味を持つ)」という「相手中心」の考え方切り替えることが大切です。

①相手と自分のバランスは「80:20」の感覚で

…ここで言う「80:20」とは、「相手に8割話させることなく、会話をしている時間の8割を相手に関係する話題にあてる」ということです。すなわち、自分の考えを押し付けたり、自分が話したいことばかりを一方的に話すのではなく、「相手の話したいこと」や「お互いに関心のあること」を話題の中心にするよつ心掛けましょう。

…相手の話を聞く上手を

…社交辞令ではなく、本心から認め、賞賛しましょう。

…「でも、しかし」と繰り返す

…良い点と悪い点が重なると悪い方に気が向くため、褒める時は褒めに徹しましょう。

…相手の好みのパターンで褒める

…皆の前で褒められたい人、あまり大げさに褒められたくない人など、それぞれの好みに合わせましょう。

◎高齢者がより良い生活を送るために

…これまでの紙面にて、日本人は病気や死のりスケを高める「孤独」に陥りやすいこと、そして「笑顔と挨拶」が孤独解消の基本であることをご紹介しました。今回はその続編として「人と向き合う力(コミュニケーション力を鍛える方法)」について掲載します。

◎褒め上手になる、褒め方のコツ6ヶ条

…褒められて嫌な人はいませんので、積極的に相手を褒めましょう。日本人は元々「褒めなさ過ぎ」なので、いくら褒めても「褒め過ぎ」になることはないと考えましょう。

◎孤独が与える影響④

…孤独は、家族や友人など身の周りの人に対する心配や、その場で褒めましょう。

…すぐに褒める

…褒めるべき言動があれば、なるべく間を置かず、らしく目を配り、変化に気付きました。

…具体的に褒める

…どういった点がどのように良かったのかをきっちりと伝えましょう。

…本心から褒める

…社交辞令ではなく、本心から認め、賞賛しましょう。

…「でも、しかし」と繰り返す

…良い点と悪い点が重なると悪い方に気が向くため、褒める時は褒めに徹しましょう。

…相手の好みのパターンで褒める

…皆の前で褒められたい人、あまり大げさに褒められたくない人など、それぞれの好みに合わせましょう。

生き生きとした老後を応援します

虹の里たより

Vol.251
2021.6

次号は7月4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

T732-0031
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

T732-0031
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:
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

T732-0031
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

新型コロナウイルスについて

●怪しいと感じたらすぐに病院に相談する

…自覚症状がほとんどない方が自身の感染に気付かず、他者に感染させてしまうケースも多いようです。自身は勿論、家族の方に少しでも風邪症状がある場合は、すぐに病院へ相談し、出来るだけ早く検査を受けましょう。

●ワクチンについて

…今回のワクチンは、95%の有効性で発症を予防することができます。ようやく広島市において高齢者向けのワクチン接種が始まりましたが、各自で接種場所や接種方法を含め、事前予約が必要です。高齢者分のワクチンの数は十分確保されていますので、焦らず落ち着いて予約を進めましょう。

【お問い合わせ先】

広島県新型コロナウイルスワクチン接種センター

☎082-513-2847

(金日24時間対応)

ワクチンが行き届くまで今しばらくの辛抱です。引き続き細心の注意を払って日常生活を送りましょう。

がんばれカープ!コロナに負けるな!虹の里はカープを応援しています!

<http://nijinost.info>

虹の里【デイサービス】のご案内

コロナ禍で家に閉じこもっておられませんか?
家で一人で過ごす時間が長いと、認知症になる危険性が高まります!

●虹の里の感染対策について
館内の換気や消毒等、衛生面の対策は小まめに実施しております。
また、全職員とも月に2回、定期的にPCR検査を行っております。
勿論、これらを行つても感染リスクが完全に無くなるわけではありませんが、虹の里のデイサービスでは、これらの感染予防策を徹底した上で皆様のご利用をお待ちしております。

082-508-5551
虹の里デイサービスセンター 担当... 谷川・上峰
082-824-8844

○デイサービスを利用すると...
①同じ趣味嗜好を持つ同年代の仲間と一緒に賑やかに過ごせます。
②グランドゴルフやウォーキングなど、楽しみながら運動することができます。
③毎日起きる時間が規則正しくなり、ダラダラと過ごすことが無くなります。
④体温・血圧の測定や、身体の不調の相談を含め、看護師による健康管理ができます。

認知症予防のためにも、デイサービスの利用を考えみられませんか?

1日無料体験実施中!
虹の里では、昼食・送迎つきでデイサービスを実際にご利用いただけます。お気軽にご連絡ください。

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]

●ヨガ

…健康な身体づくりは、まず身体の柔軟性から。



●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。



●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]

●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。



●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。



[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。



●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!

介護相談のご案内

介護に関する限らず、高齢者の皆様が日頃感じておられる、ほんの些細なお困りごとでもお気軽にご相談ください。相談は無料です。

【お問い合わせ先】

虹の里 082-508-5551



正しい手洗いを習慣づけましょう!

1. 手を軽く水で流し、石鹼を付けて泡立てる



2. 手を組んで指の間を洗う



3. 手のひらを反対側の手の爪で引っかくように洗う



4. 手首を握って回しながら洗う



5. 親指を握って回しながら洗う



6. 20秒以上かけて流水でよく洗い流し、きれいなタオルで拭いて乾かす



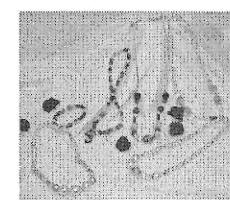
第1 デイパドパドゴルフ

虹の里随一の人気を誇るグランドゴルフ。屋内でも天候を気にせず楽しめる点も人気の秘訣ですが、コース内に障害物を配した、通称「パットパットゴルフ」が盛り上がりを見せています。ホールワインワンを狙うためには、まだ真っすぐ打つだけではなく、あえて少し違う方向を狙つたり、より微妙な力加減が必要になります。ホールワインワンを狙つたままに喜ばれていますが、工具や手先を使うプログラムも人気ですが、中でも女性の皆様に喜ばれています。工具や手先を使うプログラムと美しさを併せ持つ「ネックレス」に挑戦します。好きな色や形の石を組み合わせながら、一粒一粒に思いを乗せて、丁寧に紡いでゆくことで、普段の生活で少し疲れた心までキレイに整えてくれるのントのようです。



第2 デイ初夏のネックレスづくり

様々な趣味をお持ちの利用者が多い第2デイサービス。頭や手先を使うプログラムも人気ですが、中でも女性の皆様に喜ばれています。工具や手先を使うプログラムと美しさを併せ持つ「ネックレス」に挑戦します。好きな色や形の石を組み合わせながら、一粒一粒に思いを乗せて、丁寧に紡いでゆくことで、普段の生活で少し疲れた心までキレイに整えてくれるのではないでしょうか。



イカのマリネ

Let's Cooking
251



■材料(2人分)

- ・イカ…1杯
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1/2本
- ・きゅうり…1/2本
- ・酢…大さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1と1/3
- ・粒マスタード…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ

■作り方

- ①・の調味料をよく合わせておきます。
- ②・イカは輪切りにして茹でておきます。玉ねぎは薄くスライスして水にさらし辛味を抜きます。人参ときゅうりは千切りにして塩揉みしておきます。
- ③・よく絞った野菜と茹でたイカをボウルに入れて①を加え、味が馴染んだら完成です。

手軽にできる季節の味

