



小暑 (7月7日) …この日を境に暑さがどんどん増し、暑さが本格的になってゆきます。また、梅雨が終わる頃でもあるため、集中豪雨が多く発生することがあります。**大暑** (7月22日) …本格的な暑さが到来し、一年で最も暑い時期という意味があります。夏バテしないよう、オクラ・ゴーヤ・トウモロコシ・ナス・イワシ・キスなど旬の食材を食べるとよいでしょう。そして今年の土用の丑の日は7月28日、この時期に欠かせないウナギも是非いただきたいですね。

1. 夢中になれるもの
…芸術、音楽、スポーツなどの趣味や特技、習い事など、自分が好きなもの、興味があるものが最適です。「カーブの応援」や「歌手・俳優」など、興味の幅が広がることで、人との共通の話題が増え、より関係性を深めてゆくことができます。



◎“元気のもと”となる3要素

…特に大切にしたいのは「生きがい」です。充実した生活を送るには「お金」が必要です。必要な物だけ買う、光熱費を見直すなど、普段から節約に努めお金を蓄えておきましょう。また、いざと言う時に支え合える、人との「つながり」も大切です。急遽助けてほしこ事が起きた時、すぐに連絡できる相手はいますか？深くて強い絆は安心感につながります。

◎今からでも遅くない「生きがい」づくり

…とは言え、「お金」や「つながり」は急に手に入るものではありません。そこで、まず考えたのは、「生きがい」を見つけることです。「生きがい」は文字通り「自分の生きる意味」です。生きがいを見つけるために必要な視点

これまで4回にわたり、健康な生活のために「高齢者がより良い生活を送るために」が必要であることをご紹介してきました。今回は最終回として“将来に向け備えておくべきこと”について掲載します。



虹の里
架け橋

高齢者がより良い生活を送るために

虹の里
架け橋

孤独が与える影響⑤

(全5回)

*おわりに
人が幸せを感じる要素として大切なのは、「自分が必要とされている、役に立っていると感じる」こと、そして「何かのため、誰かのために生きること」であり、それがひいては孤独の解消につながります。裏を返せば、自分の幸せだけを追求する人は、結果として人のつながりを犠牲にし、「孤独」になりやすいと言えます。

◎変異株の出現で、ワクチンの重要性は更に高まっている

…人は感染症に一度かかると、身体に「免疫記憶」ができ、同じ感染症にかかりにくくなります。しかし、新型コロナウイルスの場合、次々に出現している「変異株」に対しては、この免疫記憶の働きが弱まり、一度感染した人でも再感染するリスクが明らかになっています。

ワクチンを接種するにより、一度感染した人も、そうでない人も、免疫力が強化され、感染のリスクは大幅に下がります。(2回接種すれば、6ヶ月後の時点でも90%程度の効果があると言われています)。自分自身、そして大切な人の命を守るためにも「ワクチンの効果をよく理解し、前向きに接種を検討しましょう。

お問い合わせセンター
広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎ 082-511-2847 (全日24時間対応)

7月の果物/桃

虹の里だより

Vol.252
2021.7

次号は8月1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
〒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
「西の郷」バス停下車徒歩2分)

☎(082)
824-8844
FAX (082) 883-0580
E-mail:
dai-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

がんばれカープ! まだまだこれから! 虹の里はカープを応援しています!

<http://nijinosato.info>

