



寒露 かんろ (10月8日) 晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことを指します。大気の状態が安定し空気が澄んだ秋晴れの日が多くなる頃ですので、空を見上げてみてはいかがでしょうか。**霜降** もここう (10月23日) 朝晩の冷え込みが強くなり、霜が降り始める頃という意味があります。徐々に日が短くなり、昼夜の寒暖差も大きくなってきますので、体調管理には十分に気を付けながら、冬に備えて少しづつ準備を始めましょう。

- **「老化の兆し」を見つけましょう**
- 最新の日本人の平均寿命は「女性…87・74歳(世界1位)、男性…81・64歳(世界2位)」となり、国内の100歳以上の方も8万人を超えた。今回はそんな「人生100年時代」の生き方について「楽しく生きるために必要なこと」をご紹介します。
- **「生きがい」を大切に**
- 少しずつ衰えを感じる中でも自分にとって必要なこと、好きと思えることを見つけましょう。特に高齢者は、それを「生きがい」とすることです。
- **「生きがい」の方の生き方より**
- (日本最高齢(118歳)の方の生き方より)
 - 健康長寿のお手本としてご紹介します
 - 趣味は勉強で、週に一度は算数教室に参加したり、詩を作ったりしている。
 - オセロが得意で毎日行っており、若い人相手でも勝つまで何度も続けることがある。
 - 食べ物の好き嫌いではなく、一日3食を毎食ほぼ完食。甘いものが大好きで、コーラや炭酸飲料などを毎日3本は飲んでいる。
- **日々の生活でこんなことはありませんか?**
- 日常生活において、衰え・老化のサインといふものがあります。少しずつ身体の機能が衰えてゆくことが、要介護の要因となっている、ということを忘れてはいけません。
- **口頭の生活でこんなことはありませんか?**
- 口頭の生活でこんなことはありませんか? ここの方の「生きがい(=長寿の秘訣)」は、この方の「生きがい(=長寿の秘訣)」は、

「色んなことに興味を持ち、勉強する」「負けず嫌いで、勝ち負けじだわつていい」「好きなものを好きなように楽しむ」ととて言えるのではないでしょうか。

『おわり』

人生100年時代においては、周囲の人の協力を得ながら、自分の衰えを早めに感じ取り、それと向き合つて自分で自分にうけて好きなことを見つけ、続けることが大切です。人生を豊かに過ごせるよう、自分の口頭の生活について、改めて見直してみましょう。

- **「老化の兆し」を見つけましょう**
- 最新の日本人の平均寿命は「女性…87・74歳(世界1位)、男性…81・64歳(世界2位)」となり、国内の100歳以上の方も8万人を超えた。今回はそんな「人生100年時代」の生き方について「楽しく生きるために必要なこと」をご紹介します。
- **「生きがい」を大切に**
- 少しずつ衰えを感じる中でも自分にとって必要なこと、好きと思えることを見つけましょう。特に高齢者は、それを「生きがい」とすることです。
- **「生きがい」の方の生き方より**
- (日本最高齢(118歳)の方の生き方より)
 - 健康長寿のお手本としてご紹介します
 - 趣味は勉強で、週に一度は算数教室に参加したり、詩を作ったりしている。
 - オセロが得意で毎日行っており、若い人相手でも勝つまで何度も続けることがある。
 - 食べ物の好き嫌いではなく、一日3食を毎食ほぼ完食。甘いものが大好きで、コーラや炭酸飲料などを毎日3本は飲んでいる。
- **日々の生活でこんなことはありませんか?**
- 口頭の生活でこんなことはありませんか? ここの方の「生きがい(=長寿の秘訣)」は、

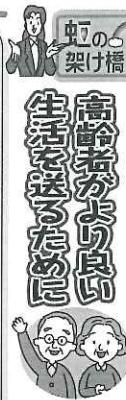
● **「生きがい」の方の生き方より**

特に、「習慣になつたいたことをやらなくななる」「好きだったはずのものに興味が無くなる」ということがあります。より危険なサインと考えられます。

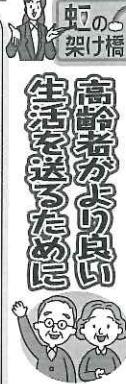
● **「生きがい」を大切に**

少しずつ衰えを感じる中でも自分にとって必要なこと、好きと思えることを見つけましょう。特に高齢者は、それを「生きがい」とすることです。

日々の活動力が生まれ、健康長寿の源となります。



人生100年時代



人生100年時代をしつかり生きる③

(3回シリーズ)

10月の果物/かき

虹の里だより

Vol.255
2021.10

次号は11月7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「西の船」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

<http://nijinost.info>

- **新型コロナウイルス情報**
- 緊急事態宣言が9月末まで延長された中、ようやく少し落ち着いたはずのものに興味が無くなる」ということがあります。それが、より危険なサインと考えられます。
- **ワクチンの効果を示すデータより**
- ワクチン未接種者(ワクチン未接種者)は84%、接種者は13・5%、感染後重症化した割合は、ワクチン未接種者は41・7%、2回接種者は13・2%。
- **但し、ブレイクスルー感染に要注意!**
- ワクチンを2回接種してから週間が経過し、体内に充分な抗体ができる後に、その予防効果を突破して感染してしまうことがあります。(特に感染力が強い変異株)は、ブレイクスルー感染は、ワクチン未接種者が感染した場合に比べ、重症化の可能性がより高いと考えられます。
- **感染予防策の徹底を!**
- ワクチンを2回接種したからといって安心せず、ウイルスを「もうわざい」「うつさない」よう、感染予防策を欠かさず継続して行いましょう。

- **人との接触を減らす**
- 不要不急の外出は控え、買い物は必要最小限にしまします。また、普段会わない人(特に県外の方)との接触は控えましょう。
- **こまめな換気**
- ウイルスの滞留を防ぐため、出来るだけ所以上の窓をしっかりと開けて、空気の入れ替えが出来るようにしましょう。
- **早めの検査**
- 身近に感染者が出た場合など、自身の感染が疑われる場合は、早めに検査を受けましょう。(無料で利用できる「広島PCRセンター」が便利です。詳細は広島県のホームページをご覧ください)



虹の里[デイサービス]のご案内～身体の衰え、老化のサインを感じたら是非デイサービスへ～

お問い合わせ先
虹の里担当 清水・吉村
電話番号 082-508-5551
受付時間 第2回デイサービスセンター担当 谷川・上峰
電話番号 082-824-8844

虹の里の感染対策について
館内の換気や消毒等、衛生面の対策を小まめに実施しております。勿論、これで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。

お問い合わせ先
虹の里担当 清水・吉村
電話番号 082-508-5551
受付時間 第2回デイサービスセンター担当 谷川・上峰
電話番号 082-824-8844

虹の里の感染対策について
館内の換気や消毒等、衛生面の対策を小まめに実施しております。勿論、これで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。

①同年代の方との交流を通じて友人づくりができます。
②仲間と一緒に趣味活動や運動を楽しむことができます。
③栄養バランスのとれた美味しい食事を味わえます。
④体温や血中酸素飽和度の測定をはじめとした看護師による健康管理ができます。

1日無料体験実施中！



デイサービスを利用すると…

◎“生きがい”を見つけるためにも、「好きな人と、好きなことをして、好きなものを食べて、楽しく過ごす」ことができる「デイサービス」の利用をおおすすめします！



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

…一番人気のスポーツです。屋内でも屋外でも楽しめます。



● 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行えます。

● ヨガ

…健康な身体づくりは、まず身体の柔軟性から。



[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。

● ベーバークラフト

…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

虹の里では、介護に限らず、高齢者の皆様が日頃の生活で感じておられるお困りごとへの相談を全て無料でお受けします。どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先 虹の里 ☎ 082-508-5551



ケアマネジャー募集中！

現在、虹の里ではケアマネジャーを募集しています。資格を取られたばかりの方も大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせください。

【必要資格】介護支援専門員、普通自動車免許

土曜は休みです！
(月1回程度 日あり)



お問い合わせ先 虹の里 ☎ 082-508-5551 担当:藤井

【デイサービス】

第1デイ…9月13日～15日
第2デイ…9月16日～18日

【特養】

第1特養…9月15日
第2特養…9月17日



利用者の皆様の長寿をお祝いさせて頂きました！

西デイサービスでは、それぞれ3日間ずつ「敬老祝賀会」を開催し、いずれも大変多くの方にご参加頂きました。ご利用者の皆様にはマスク着用やこまめな消毒にご協力頂いたうえ、館内も換気を徹底しながらの開催となりましたが、スタッフの熱のこもった寸劇やダンスを皆さん手拍子を叩いて楽しまれ、館内に漂う祝賀ムードを存分に感じられたようです。

ご参加下さった皆様、本当におめでとうございました。

これからも元気に虹の里へお越し下さい♪

両特養では、昨年に引き続きたる間隔で、さまざまなイベントを満喫して頂けたのではないか。会の最後に、緊張の面持ちでくす玉を割られた最長寿の方は御年105歳！その溢れる活力と大役を終えた後の笑顔に、スタッフが逆に元気を頂けた日でした。そして、お祝いとして届いたご家族からのお手紙には、こんな言葉が綴られていきました。

「お母さん。今はコロナでなかなか会えないけど、私はあなたの子供で本当に幸せです。」

さんまは疲労を回復させるうえ、血液をサラサラにしコレステロールを下してくれます。

ピリ辛揚げ焼き秋刀魚

Lets Cooking
255



さんまは疲労を回復させるうえ、血液をサラサラにしコレステロールを下してくれます。

■材料(2人分)

秋刀魚…2匹
片栗粉…適量

サラダ油…大さじ2

○しょうゆ・砂糖・酒

…各大さじ2

○みりん…大さじ1

○酢・豆板醤…各小さじ1

ねぎ・鰯の爪(各小口切り)

…各適量

■作り方

① さんは頭と尾を切り落としワタを抜き水洗いして水気を拭き取ります。一尾を四等分に切り片栗粉をまぶします。○はあわせておきます。

② フライパンにサラダ油を熱し、さんまと並べ蓋をして両面こんがり焼きます。余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取ります。

③ ○を加えてさんまに絡め、器に盛って、小口切りにしたねぎと鰯の爪を散らして完成です。

手軽にできる季節の味

