



**七夕(7月7日)**・中国に古くから伝わる、牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(しょくじょせい)の伝説に基づいた星祭りの説話と、日本の農耕儀礼や先祖信仰とが結びついたものと言われていいます。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習がありますが、これは、「竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈ると叶えられる」という中国の習わしからきているようです。

# 自分の命は自分で守りましょう!

～大雨・土砂災害などへの備えを万全に～

甚大な被害が出た西日本豪雨災害から4年が経過します。今年は梅雨明けが早いようですが、例年雨量が多い時期ですので、改めて以下の点について理解しておきましょう。

## ◎避難の必要性に関する「警戒レベル」と「行動の基本」について

危険度	警戒レベル	内容	とるべき行動
⓪	1	早期注意情報	テレビ・ラジオや携帯電話等により、警戒レベルが引き上げられた場合、すぐに行動できるよう気象情報を注視しておく。
	2	大雨・洪水・高潮注意報	いつでも避難できるように準備する。(避難場所の受け入れ状況・持ち出す物の確認)
	3	「高齢者避難」	高齢者・障がいのある人等、避難に時間がかかる人は避難開始。
	4	「避難指示」	全員、安全な場所へすぐに避難。
Ⓛ	5	「緊急安全確保」	既に災害が発生しており、安全な避難ができないため危険な状況。避難が難しい場合は、屋内安全確保を行う。(2階への退避など)

自然災害はいつ自分に降りかかってくるかわかりません。「自分の命は自分で守る」ことをしっかりと考え、普段から災害について家族や隣近所で話ししておくようにして、少しでも危ないと感じたらお互いに声を掛け合い、早めの行動を心掛けましょう。

●「避難場所」に関する問い合わせ先  
 東区にお住まいの方……東区災害対策本部 082-568-7705  
 安佐北区にお住まいの方……安佐北区災害対策本部 082-819-3905  
 府中町にお住まいの方……府中町危機管理課 082-286-3243

●「コロナ禍における避難先について」  
 ……避難場所には多くの方が集まる可能性があり、感染リスクも伴います。事前に家族ともよく話し合い、できる限り災害の危険性の低い親戚・知人宅、ホテルなどへ避難することも検討しておきましょう。

①「避難場所」について  
 各小学校などが避難場所として開設される場合が多いようですが、詳しくはお住まいの地域の役所へ確認しておきましょう。  
 ※合わせて、その避難場所にはどのような設備があるかを知らせておくとうれしいです。

②「避難場所」の確認  
 ハザードマップなどを確認し、「自分の住む場所・地域は土砂災害警戒区域」かどうか「警戒区域の場合、自分はどこに避難すればよいのか」をきちんと把握しておきましょう。

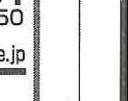
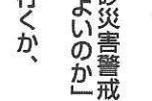
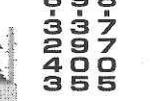
③「事前」にやっておくべきこと  
 ①「天気予報」に関心を持つ  
 ……普段から、天気予報で「雨雲の動き」を見る習慣をつけておきましょう。  
 ……数時間後までの雨雲の位置情報を見れば、雨がいつ頃どれくらい降りそうかわかります。日頃から天気予報に関心を持っておくことで、警戒レベルの発表があった時も焦らず行動できるようになります。

④「感染時の主な初期症状」  
 37℃以上の発熱、のどの痛み、咳、鼻水・鼻づまり  
 ……「何となく」の違和感がある「程度でも感染していたケース」もあります。普段と少しでも違う症状がみられたら、すぐに病院で検査を行いましょう。

⑤「ワクチン接種回数と家族間感染率」  
 ●広島県の発表によると、「コロナ」に感染した人の同居家族を対象にした調査で、ワクチンを3回接種した人の方が、2回以下の人と比べ感染率が低いことがわかりました。

⑥「ワクチン接種回数と家族間感染率」  
 ●未接種の場合…46%  
 ●1～2回接種の場合…33%  
 ●3回接種の場合…21%  
 ……3回接種により、重症化を防ぐだけでなく、感染自体を防ぐ効果も高まっていると考えられます。

⑦「4回目のワクチン接種について」  
 3回目接種から5ヶ月以上経過した60歳以上の方には、お住まいの自治体から接種券が随時届きます。高齢者は感染すると重症化しやすいため4回目も積極的に接種しましょう。



7月/くちなし

# 虹の里だより

生き生きとした老後を応援します

Vol.264  
2022.7  
次号は8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「小河原車庫」行き  
「豊芝入口」バス下車徒歩10分]

☎(082) 516-5225  
FAX(082) 899-8008  
E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

http://nijinosato.info

健康・生活術

## コロナ情報

感染者数は減少傾向にありますが、学校などでのクラスターは依然として発生しています。症状があまり出ず感染に気づきにくいことも多いため、引き続き十分に注意しましょう。

《感染時の主な初期症状》  
 37℃以上の発熱、のどの痛み、咳、鼻水・鼻づまり  
 ……「何となく」の違和感がある「程度でも感染していたケース」もあります。普段と少しでも違う症状がみられたら、すぐに病院で検査を行いましょう。

●厚労省の発表によると、「コロナ」で入院した人のうち3割以上が、1年後も何らかの後遺症があることがわかりました。

「感染1年後に多くみられている後遺症」  
 多い順に、倦怠感(13%)、呼吸困難(9%)、筋力低下(8%)、集中力低下(8%)、睡眠障害(7%)と続いています。

また、高齢者は右記の他、「咳」「痰」「関節痛」「筋肉痛」が多くなっています。

# 食中毒予防



6月21日、広島県内全域に食中毒警報が発令されました。食中毒は、細菌が口から体内へ侵入することで発生し、激しい腹痛や下痢・嘔吐などを引き起こします。この時期を安全に乗り切るため、改めて食中毒の予防策を理解しておきましょう。

## 【食中毒予防の3原則】

- 菌を「つけない」
  - ・手洗いは石鹸を使ってこまめに行い、20秒以上流水で洗い流す
  - ・(特に、「調理前」「食事前」「トイレ後」は念入りに行いましょう)
  - ・食品を保存する時は、外気に触れないようフタやラップをしておく
  - ・包丁やまな板は、できれば肉用、魚用、野菜用などそれぞれ別のものを用意する
  - ↓ 難しい場合は、使用都度、塩素系漂白剤で念入りに洗い、よく乾燥させましょう。

## ● 菌を「増やさない」

- ・食品はできるだけ新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管する
- ・多くの菌は10℃以下で繁殖力が弱まり、マイナス15℃以下で増殖しなくなると言われています。(JIS規格により、冷蔵庫は0℃～10℃、冷凍庫はマイナス12℃以下に温度設定するように定められています)
- ・まずは「食べられる量」を購入するよう心がけ、長期保存は控えるようにしましょう。
- ・調理後は出来るだけ早く食べる(2時間以上、室温で放置しない)

## ● 菌を「やっつける」

- ・生食を避け、よく加熱する(85℃以上で1分間の加熱により、細菌は死滅します)
- ※ 生ものでなくても、消費期限が切れていればすぐに捨てましょう。
- ・「もったいないので少しくらい大丈夫」と思わないことが大切です

刺すような腹痛が続いたり、我慢できないほどの嘔吐・下痢があれば、自分の判断で薬を飲んだりせず病院に連絡し、早めに診てもらいましょう。

## デイサービスからのお知らせ

### 第1デイ 職員演奏会

虹の里はおかげさまで多くの利用者の方にお越し頂いておりますが、皆さんが楽しみにされている催しの一つに「職員による演奏会」があります。芸達者な職員も多く、舞台上で繰り広げられる歌やダンス、寸劇など、様々な内容で毎回盛り上がりを見せています。今回の演目は、「ロミオとジュリエット」でしたが、気心の知れた職員の真剣かつコミカルな演技に目を奪われ、会場中に笑顔の輪が広がりました。人は楽しいから笑うのではなく、笑うからどんどん楽しくなるものです。あなたも虹の里でハッピーな一日を過ごしてみませんか？



### 第2デイ 囲碁・将棋

第2デイサービスで人気の囲碁・将棋クラブ。特に男性からのご要望も多く、現在は月曜日から土曜日まで毎日実施しています。囲碁や将棋は1対1で対戦するゲームですが、やはり相手がいれば勝ち負けがあるものは自然と力が入り、時に手に汗握る展開に。盤を挟み、真剣な眼差しで対峙するその空気感も、醍醐味のひとつと言えるのではないのでしょうか。そして対局が終われば、共に同じ時間を過ごした仲間と笑顔で語り合える、そんな素敵な光景が広がります。あなたも是非、虹の里で囲碁・将棋の魅力に触れてみませんか？



## 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】

#### ● フライングディスク

…バスケット型のゴールを目がけ、軽い円盤を投げてスコアを競います。



#### ● グランドゴルフ

…一番人気のスポーツです。晴れた日は屋外で、雨の日も室内で楽しめます。



### 【ものづくり系】

#### ● ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み合わせ、実用的なグッズが作れます。



#### ● 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。



#### ● 工作

…季節感のある小物はインテリアにも最適です。



### 【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。



この他にも、20を超える種類のクラブがあります。きっとあなたも楽しめるものが見つかります！

## トマトの酸辣湯風スープ

お酢には食欲増進や疲労回復効果があります。

■材料(2人分)

えのき茸…50g  
椎茸…2個  
トマト…1個(150g程度)  
卵…1個  
水…400ml  
鶏がらスープの素…小さじ2  
酢…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
ラー油…お好みで  
塩…少々

■作り方

- えのき、しいたけは食べやすい大きさに切ります。トマトはざく切りにし、卵は溶きほくしておきます。
- 鍋に水を入れ、きのこを入れて火にかけます。
- ふつふつしてきたら鶏がらスープの素、トマトを加えます。
- 煮立ったら卵を回し入れます。
- 卵がふんわりしたら味見をしながら酢、塩、ごま油、ラー油を加えて出来上がりです。

### 夏まつり中止のお知らせ

7月30日(土)に開催を予定しておりました「虹の里夏まつり」ですが、新型コロナウイルスの影響を鑑み、昨年に引き続き中止とさせていただきます。

## 介護職員募集中!

虹の里(特養)では、介護職員を募集しています。あなたの優しさを虹の里で活かしてみませんか？ 虹の里は、未経験の方でも、すぐに正社員として活躍できる職場です！ ※お陰様で第1特養は充足、第2特養も残り2名となりました。

- 月給:211,800円～(夜勤手当4回分を含む)
- 賞与:年3回 計5.6ヶ月(7月・12月に計5ヶ月+3月に一律10万円)
- 休日:年間119日(シフト制。休みの希望も考慮できます) 担当:藤井・新畑

※夜勤のないデイサービスのパート職員も利用者増に伴い募集中です。