



十五夜・・・中秋の名月、芋名月とも呼ばれ、月を愛でる風習のある十五夜の日には年によって変わり、今年は9月10日です。日本では平安時代に貴族の間で催された「観月の宴」が始まりとされており、水面に映る月を眺めたり、杯に月を映して月見酒を楽しんだようです。また、昔は月の満ち欠けにより月日を把握して農事を行っており、十五夜の満月の日は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。



令和4年9月吉日
理事長 中井 公孝

敬老の日に寄せて
敬老の日を迎えられ
る高齢者の皆様、誠に
ありがとうございます。
コロナの影響で友人・知人との
会話や接触が薄れ、また用
心のため外出の機会も減り、
精神的にも身体的にもつらい
3年間の過ぎました。ここに
来て行動制限も解除されて
きました。盆休み以降も感
染者は増え続けており、日本
の感染者数は世界で最多とい
う状態が続いています。どうか
高齢者の皆様には、一日も早く
4回目のワクチン接種を終え
られ、地域のグラウンドゴルフや
行事に積極的に参加して頂く
などして、住民同士の会話や
運動の機会を通じてコロナに
打ち勝つてゆきたいものです。
また、コロナに関する様々な研
究も進んでいますので、感染
予防に努めながら予防薬の開
発を待ちたいと思います。
虹の里においても、このコ
ナ禍での運営にて、感染予防
のため入居者・利用者・ご家族
並びに地域の皆様にご不便を
おかけしておりますが、引き
続き感染予防に細心の注意
をお怠りなく、皆様の期待に
お応えできるようサービス向
上に努めてゆきますので、変
わらぬご支援・ご協力の程、宜
しくお願い申し上げます。



9月/彼岸花

虹の里だより

Vol.266

2022.9

次号は10月2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
広島市東区馬場2丁目139番地の1
〔広島バス29番「小原原車庫」行き
「豊之入口」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
広島市東区馬場2丁目548番1
〔広島バス29番「小原原車庫」行き
「西の畑」バス停下車徒歩2分〕

☎(082)
824-8844
FAX (082) 883-0580
E-mail:
dai-ni-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
広島市東区馬場3丁目26番2-4号
〔広島バス29番「小原原車庫」行き
「豊之入口」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://nijinosato.info



コロナ情報

オミクロン株「BA.5」が猛威を
振るっています。BA.5は感染し
ても重症化しにくい、との報道もあり
ますが、これはあくまで以前の株と比
較してのデータであり、高齢者にとっ
ては重い病気であることに違いはあり
ません。実際に、第7波による1日あ
たりの死者数は過去最多を記録し、そ
のほとんどは高齢者です。

●現在の状況

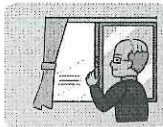
広島県の病床使用率は79%
(8月22日時点)と非常に
高く、感染時自宅かホテ
ル療養を余儀なくされる、ま
た近隣の病院では受け入れられない、
というケースも出ています。
↓実際に「安芸郡」にお住まいの方が「安
芸高田市吉田町の病院」まで救急搬
送された例もあるようです。

BA.5

《感染対策について》

①改めて基本的な感染対策を 室内では、しっかり換気を

感染経路として最も重視すべきは「エ
アロソール感染」と言われています。空
気中にウイルスが含まれるエアロソール
(粒子)が漂い、それを吸
い込むことで感染するた
め、空気を滞留させない
ことが重要です。従って
複数名で過ごす室内空間
では、最低でも1時間に



10分間は空気の入れ換えをしましょう。
(空気の通り道を作るため、換気時は
窓とドアを両方開けましょう)
※広島県の感染状況を見て、令和2
年は12月、令和3年は8月が最多であり
今年は1月に急増した後は、8月に過去
最多を記録しています。これは、夏は冷
房・冬は暖房やストーブを使用するため
窓を閉め切ることが多く、換気が不十
分になっていたためと考えられます。

できるだけ屋外で活動を

空気の滞留による感染リスクを避け
るため、屋内での会合や飲食は控え、他
者と会う時や運動する時は感染リス
クの少ない屋外を活用しましょう。

②早めにワクチン接種を

今後、オミクロン株対応
の「2価ワクチン」の接種
も始まる予定ですが、そ
れを待つ間に感染してし
まう恐れも十分にありま
す。既存のワクチンでも重症化を予防
する効果はありますので、特に高齢者
の方は、まず優先して4回目を接種
しましょう。



③少しでも体調が悪ければ 受診と検査を

BA.5に感染した時の症状は「倦怠
感」「38℃台の高熱」
「のどの痛み」「咳」が
多いと言われています。
少しでもこういった症
状を感じたら、すぐに
病院へ連絡して受診し
検査を受けましょう。



●高齢者のための“用語解説”コーナー

今回より、日常生活の中で、最近よく耳にする
用語についてご説明してゆきます。

・AI (エーアイ) Artificial Intelligence

…「人工知能」と呼ばれ、人間が脳で考えて実行する活動
をコンピュータのプログラムとして実現することを指し
ます。人間に代わって複雑な計算や情報処理を行うコン
ピュータは、その性能が大きく向上し、言葉を認識したり、
得た情報を基にコンピュータが自ら「学ぶ」ことができ
るようになりました。繰り返しデータを蓄積することで精
度が向上し、車の自動運転、医療画像診断、
囲碁や将棋のプロとの対局が可能になる
など、AIの役割は大きくなっています。



・ジェンダー Gender

…「男らしさ」「女らしさ」といった、社会的な役割として
の男女のあり方の通念を指します。たとえば、仕事なら「ト
ラックの運転は男性」「看護師は女性」が行うものとい
ったイメージが以前はあったのではないかと思います。近
年は、女性の社会進出が進み、夫婦で家事を半分ずつ行
うなど、家庭や職場での役割分担が変化してきました。
また、最近では服装や髪型、ファッションなども男女の差
がなくなってきました。こういった性差(男女の区別)
を取り扱う考え方を「ジェンダーレス」と呼びます。

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いたします。

※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 〔第1〕〔第2〕

…一番人気のスポーツです。暑い夏も、冷房の効いた涼しい室内で楽しめます。車いすの方も参加されており、毎月の大会も盛り上がっています。



〔ものづくり系〕

●ペーパークラフト 〔第1〕〔第2〕

…専用の紙ひもを組み合わせ、実用的なカバンやカゴなどが作れます。1から作る楽しみもしっかり味わえます。



●フラワーアレンジ 〔第1〕

…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 〔第1〕〔第2〕

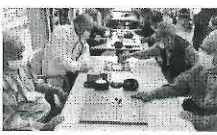
…描かれた果物や風景が、綴られた言葉を彩ります。



〔その他〕

●囲碁・将棋 〔第2〕

…盤を挟んで行う1対1の勝負は手に汗握ります。



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！

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために ～早めに“介護認定”を受けておきましょう！～

介護保険制度で利用できる「介護保険サービス」は将来的に介護が必要な状態になることを予防する「ためにも大変効果的」とされており、いつまでも元気で過ごすために、早いうちから積極的に活用することが大切です。「介護保険なんてまだ早い」と考えておられる方も、制度の基本について改めて知っておきましょう。



●介護保険サービスはどんな人が利用できる？

原則として65歳以上(特定の疾患がある場合は40歳以上)で、加齢に伴い身体機能が低下した方、病気やケガにより日常生活に介助が必要になった方などが対象です。

「次のようなことで困っておられませんか？」

- ・コロナ禍で家にいる時間が長くなり、人と会って話す機会が減っている
- ・身体を動かしたいと思っているが、自分に合った運動方法がわからない
- ・独り暮らしで家事が大変なので、掃除や買い物を手伝ってほしい など

介護保険サービスを利用して、こういったお悩みが解決できた方も多くおられます！

●介護保険サービスにはどんなものがある？

- ・住宅改修(手すりの設置や段差の解消などの工事費用の補助が出ます(最大18万円))
- ・デイサービス(運動やゲームなどを通じて、同世代の方と二緒に楽しく過ごせます)
- ・訪問介護(掃除や買い物が難しい場合、ヘルパーが来て支援してくれます)
- ・ショートステイ(食事や入浴を含めた介護が受けられる施設に宿泊・滞在できます)
- ・訪問看護(病院まで足を運べない場合、看護師が自宅まで来てくれます)

※特に「デイサービス」は認知症予防や健康維持にも大変有効とされていますので、元気なうちからのご利用をお勧めします。



◎サービスの利用にあたって

介護サービスを利用するには、まず「介護認定」を受ける必要があります。

介護認定は、役所へ申請書類を提出した後、結果が出るまで1ヶ月程度かかります。今は元気だと思っていなくても、いざという時にすぐサービスを利用できるように、早めに介護認定を受けておきましょう。(サービスを利用しなければ、費用は一切かかりません)

「手続きが複雑なのは…」とご心配の方、居宅介護支援事業所にお任せください！

「相談から手続きまで全て無料です」

虹の里では、介護認定の申請手続きを無料で代行します。また、介護に関することだけでなく、高齢者の生活におけるどんな小さなことでも全て無料で相談に応じますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

《お問い合わせ先》

第1居宅 TEL:082-508-5551
第2居宅 TEL:082-516-5225



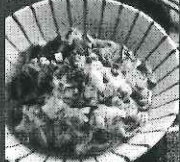
夏祭りを楽しみました！

8月は、特養・デイの施設内で夏祭りを行いました。射的やヨーヨー釣り、かき氷や焼きそばなど、夏の雰囲気たっぷりの空間が広がり、皆さんとても楽しんでおられました。



秋なすと豚肉のさっぱり煮

手軽にできる季節の味



豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。

■材料(2人分)

豚薄切り肉…200g
なす…2本(160g)
大根(すりおろし)…200g
水…150cc
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ4.5
みりん…大さじ1.5
しょうが…チューブ1〜2cm
ごま油…大さじ1
ねぎ(小口切り)…適量

■作り方

1. なすは一口サイズの乱切りにし、水にさらします。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚薄切り肉となすを炒めます。全体に火が通ったら、ペーパータオルで余分な油を拭き取り、水を加えて3分ほど煮ます。
3. 軽く水気を切った大根(すりおろし)としょうがを加え、サッと煮ます。器に盛り、ねぎ(小口切り)をのせて完成です。

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。まずは見学から、お気軽にお問い合わせ下さい。賞与支給額、休日日数ともに業界最高水準です！

- 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。



“1日職場体験”してみませんか？

実際の職場の雰囲気や応募前にしっかり見て頂けます。ぜひ活用頂き、職場を選ぶ参考にして下さい。

施設利用・介護相談・求人などに関する お問い合わせ先: 虹の里 ☎082-508-5551・082-516-5225