



睦月・1月を和暦では睦月(むつき)と呼びます。出来としては、お正月に家族や親族が集まり、仲良くすること・仲良くすること・互いに親しみ合うなどの意味を持つ「睦び合い」の宴を行なう月であることから「睦び月(むすびつき)」と呼ばれるようになります。それが「睦月」に転じたと言われています。その他にも、始まる・元になる月である「元月(もとつき)」が車元で「むつき」になったという説、稻の実を水に浸す月である「実月(むつき)」が車元したという説などがあります。



令和5年1月
理事長 中井 公孝

別のご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。ロシア・ウクライナでの紛争は未だに解決の見通しが立たず、それに伴う物価の高騰で家計への負担も大きくなり、さらには新型コロナウイルスの感染の波も繰り返し訪れるなど、昨年は正に戦の1年となりました。今年こそは明るく穏やかで不安なく過ごせる年となることを願っております。

本来、私たちの生活は人と人とのつながりで成り立つており、このコロナ禍による生きづらさは、日頃当たり前に存在していた「つながり」が希薄になってしまったことが大きいと思います。全国的に行動制限が無くなり各種催しも再開され始めるなど、少しずつかかるての日常を取り戻しつつある中で、虹の里と致しましても、改めてデイサービスを中心として地域の高齢者の皆様の「人と人、心と心を結ぶ、虹の架け橋」となってゆきたいと考えております。本年も引き続き、感染予防を徹底しながら、職員一同更なるサービス向上に努めて参りますので、変わらぬご支援・ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸せな年になりますようお祈り申します。

※栄養バランスは3日単位で考

……とはいえ、時には「昼食がおにぎり一つだけ」といふ事もあると思います。そんな時は夜に具材がた

生き生きた老後を応援します

虹の里だより

Vol.270
2023.1

次号は2月5日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ橋

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
〒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>

明けましておめでとうございます。



高齢者虐待防止法
告白

虹の里
架け橋

健康の源は食べる」と
「低栄養」に注意

②

つぶりの鍋やみそ汁で調整しますよ
う。「絶対に一日でこれだけ食べる」と
「こだわらず、3日間のうちに全体の栄
養がとれれば良い」と考えます。

先日号にて、高齢者の4人に1人は
「低栄養」であること、健康寿命を延ば
すためにはまずしっかりと食
べることが大切であるとお
伝えしました。今回は「高齢
者がしっかりと栄養を摂る方
法」についてご紹介します。

○「栄養バランスのとれた食事」
のポイント

1 必ず3食とる

・食事量が少ないと必然的に栄養も
減らしてしまいます。簡単でも良いの
で朝晩の食事をきちんととりま
しょう。

○「タンパク質+野菜+主食」
を意識する

・1種類ずつでも良いので、できるだ
け毎食この3つを揃えましょう。
「豚肉と野菜炒め+ご飯」「ゆでた
そば+納豆+温泉卵+オクラ」など

○「ちょい足し」「ちょい引き」する

・ラーメンが好きならトッピングに野
菜を足す、揚げ物が好きなら次の食
事で油を控えるなど、足し引きで考
えましょう。「何を食べなければいけ
ないか」ではなく「何が食べたいか」
を考える

・おわりに

・栄養バランスは3日単位で考
えられる

・とはいって、時には「昼食が
おにぎり一つだけ」とい
ふ事もあると思います。そ
んな時は夜に具材がた

「第8波」到来
年明け2週間が要注意です!

●「まめな換気を!」

政府の発表でも、昨年のうちにBA・5
対応型ワクチンの接種を推奨していたよ
うに、現時点の予防策としてはワクチン接種が重要です。まだの方は一日も早く接種しましょう。

●「オミクロンBA・5型
ワクチンの接種を!」

この3年間、いすれも12月～
1月にかけ「コロナ」の感染者が増
えています。冬場は暖房を使用するため、
窓を閉め切ることが多く換気が疎かにな
つていることが要因と思われますので、最
低でも1時間に10分間は窓を開け、空気
の入れ換えをしましょう。

●「正月休み明けにはPCR検査を

年末年始で家族の帰省や旅行、買い物
や初詣など、普段会わない人と接する機
会があつた方も多いと思います。
広島県では誰でも無料で検査ができる
「広島PCRセンター」が開設されてい
ますので、早期発見、感染防止のため、で
きるだけ家族全員でPCR検査を受けておきましょう。

広島PCRセンター予約受付
TEL: 050-1741-6373

寒い季節こそ デイサービスをお勧めします

●デイサービスは、主に65歳以上の方が利用でき、「介護が必要になることを予防する」ためにとても有効な場所です！

○令和4年12月16日現在、広島県の65歳以上のコロナワクチン接種状況は、3回目接種済みが90・6%、オミクロン対応型接種済みが40・2%となっており、感染リスクの面でも利用しやすい場所と言えます。

デイサービスを利用すると

- ① 痛さから運動不足になりがちですが、室内でのグランドゴルフや健康体操など、友人と一緒に楽しく安全に身体を動かすことができます。
- ② 室温管理された入浴設備を備えており、「ヒートショック」の危険も無くなります。
- ③ 栄養バランスの良い昼食を提供、美味しくしっかりと食べ続けます。

- ④ 看護師が常駐しており、コロナやインフルエンザ、ノロウイルスといった冬場の健康管理面での注意点も、細かくお伝えできます。

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。

お気軽にお問い合わせ下さい

TEL: 082-8224-8844 第1デイサービス担当: 清水・吉村 第2デイサービス担当: 谷川・上峰

【お問い合わせ先】

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。

お気軽にお問い合わせ下さい

TEL: 082-8224-8844 第1デイサービス担当: 清水・吉村 第2デイサービス担当: 谷川・上峰

虹の里デイサービス 特徴紹介

○多種多様なクラブ活動があります♪

第1・第2ともに、20を超える種類のクラブ活動があります。編み物や手芸など昔を懐かしながら行える趣味活動から、麻雀・囲碁・将棋など対局ができる知的ゲームまで、きっとどなたにも楽しめるものが見つかります。

○冬場も安全・快適なお風呂で身も心も温まります♪

温度変化の少ない館内で入浴時も安心です。お身体の状態に合わせ、座ったまま浴槽に浸かることが可能です。

○明るく広々としたフロアでゆったり過ごせます♪

第1・第2合わせて200名の方にお越し頂けるフロア面積を有しています。気の合う仲間が見つかりやすく、友人づくりには最適な場所です。ご夫婦と一緒に利用される方も増えています。

※「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」ことができる虹の里へ、是非お越し下さい！

パンフレットや詳しい資料をご希望の場合もお気軽にご連絡下さい。

○第1・第2ともに、新年の営業は1月4日(水)より開始致します。

介護職員 募集中！

虹の里では、より充実した介護を目指し、随時介護職員を募集しています。新しい1年を新しい職場で始めてみませんか？資格・経験は一切不問ですので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。(正職員・パートどちらも可)

- 年収: 350万円～(無資格の方、夜勤月4回として)
- 賞与: 年3回 計5.6ヶ月(年間約100万円)
- 休日: 年間119日 (完全週休2日制) 担当: 藤井
- 60歳以降も給与は変わりません。(70歳まで同条件で働けます)

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

デイサービスからのお知らせ

第1デイ 「にぎりすし」



虹の里で毎月行っている「ごちそうの日」。中でも冬季限定で大人気のが「にぎりすし」で、マグロ、ハマチ、ウニ、サーモンなど、お気に入りのネタが食べ放題です。コロナ禍で外食の機会が大きく減っている方も多い中、毎回皆さんのお食欲に驚かされイベントとなっています。

高齢者にとって食べることは健康の第一歩であり、寒い時期を元気に乗り切るために、何よりもまずしっかりと食べて、体力をつけることが大切です。虹の里で美味しいと味わってください。

第2デイ 転倒予防に

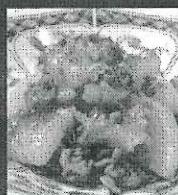
寒い時期は身体が動きにくくなることから、例年冬場は転んでしまう方が多くなります。高齢者は転んでしまうと骨折になります。転倒予防に注意が必要です。要介護状態になると起きかけとしても「転倒」は上位(4位)に位置しています。



虹の里では、床暖房を備えており、暖かい室内で転ばない身体づくりとしての体操やストレッチを行っています。足腰の強さも勿論ですが、ケガをしないために身体の柔軟性も同じくらい大切ですので、まずは身体を柔らかくすることから始めてみましょう。

豚バラ大根

Let's Cooking
270



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)

- 大根…1/4本
- 豚バラ肉…150g
- ごま油(炒め用)…大さじ1/2
- 醤油・みりん…各大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ほんだし(顆粒)…小さじ1/4
- 水…150cc
- ねぎ(小口切り)…適量

■作り方

- 豚肉は3cm、大根は厚さ1cmの銀杏切りにします。○の調味料を合わせておきます。
- 鍋にごま油を熱し、豚バラ肉を入れ、中火で炒めます。
- 豚バラ肉に火が通ったら、大根を入れ、中火で炒め、○の合わせ調味料を入れます。
- 強火で煮汁を取りながら煮詰めて、煮汁が少し残る程度まで煮込みます。
- 器に盛り付けて、ねぎ(小口切り)をせて完成です。

手軽にできる季節の味



12月は3名の方に体験頂きました。実際の雰囲気をしっかり見て頂けますので、是非ご活用下さい。