

如月…2月を和暦では如月(きさらぎ)と呼びます。由来としては、厳しい寒さに耐えるため更に衣を重ねることから「衣更着(きさらぎ)」、草木の芽が張り出す時期であることから「草木張月(くさきはりづき)」、陽気が更に来る時期であることから「気更來(きさらぎ)」など諸説あります。陽の光の明るさや、ほのかに緑を帯びた青い海の色など、寒さの中にも春への息吹を感じるような、晚冬から初春に移りゆくこの時期らしい謂れと言えます。

●  
○還付金詐欺  
…役所や年金事務所とい  
つた公的機関を名乗り、T  
Mを使って入金さ  
れます。うつ病や心筋梗塞などの還付手續

1. 電話でのやり取りが  
主となるもの

● 特殊詐欺の標的は高齢女性が多い  
…65歳以上の方が被害に遭う割合が  
多く、令和3年は88.2%に上っています。  
家にいることが多い高齢女性が標的  
にされやすくなっています。  
考えられます。

● 近年被害が目立つ手口  
○おれおれ詐欺  
…名前を名乗らず息子や孫を装い、ト  
ラブルを口実に現金を要求していく  
手口です。「携帯電話を無くした」「会社の  
調子が悪い」「会社のお金を使  
っています。だ」といったケースが多いよ  
うです。

● 高齢者がより良い  
生活を送るために  
…これまでの国内の被害  
は約6,000億円となつてお  
り、対策が進んでいます。新た  
な極悪手口が次々と出現して  
います。そこで、今回から2回にわたり「介  
紹」と対策についてご紹  
します。

● 総題に「おれおれ詐欺」が社会問  
題として以降、これまでの国内の被害  
は約6,000億円となつてお  
り、対策が進んでいます。新た  
な極悪手口が次々と出現して  
います。平成15年(20年前)  
まし取る犯罪のことを指  
します。

虹の里  
架け橋

2月/うぐいす餅

# 虹の里だより

Vol.271  
2023.2

次号は3月5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648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

<http://nijinosato.info>

## 特殊詐欺に注意!①

○預貯金詐欺  
…警察や金融機関を名乗り、キャッシュカードをだまし取る手口です。「あなた  
の口座が犯罪に利用されています。安全のためキャッシュカードを交換しま  
しょう」などと連絡があり、後から  
職員を名乗る人物が自宅へカードを受け取りに来ることが多いようです。

○キャッシュカード詐欺盗  
…預貯金詐欺と同様にカードの不正利  
用の不安をあおり、カードの保護を名  
目としてキャッシュカードを封筒に入  
れさせて目を離した隙に偽のカードに  
替えて持ち去る手口です。その後、  
封筒を開けず保管するよう指示する  
ため、発覚が遅れることがあります。

○携帯電話にメールや警告文が届くもの  
…携帯電話に「宅配便の不在通知」や「未  
払いの料金がある」というメッセージ  
が届き、問い合わせると「電子マネー」  
の購入やインターネットでの入金を求  
めてくる手口です。

## ● ワクチンの接種を!

● 感染症(コロナ・インフルエンザ)情報  
…これらの手口に占める高齢者の割  
合は「おれおれ詐欺」「預貯金詐欺」「  
キャッシュカード詐欺盗」がいずれ  
も95%を超えており、特に注意が必  
要な手口と言えます。

● コロナ・インフルエンザ共に  
感染時の症状が似ています!  
…主な症状…37.0℃以上の発熱、喉の痛み違  
和感、咳、鼻水、鼻つまり、倦怠感、関節痛など  
※ワクチンにより症状が出にくく  
場合もありますので、少しでもこ  
ういった症状があれば、すぐに病  
院へ行きましょう。

## 高齢者のための用語解説コーナー

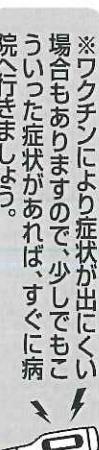
ここでは、日常生活の中で、最近よく耳にする用語についてご紹介します。

## ・DX(デジタルトランスフォーメーション)

…コンピュータとネットワークを利用して、従来の伝統的なやり方より効率的に変えていくための技術(=IT技術)を浸透させることで、人々の生活をあらゆる面でより良いものへと変革させるという概念のことです。パソコンやタブレット、スマートフォンといった機器を活用しながら、メールやLINEでのやりとり、ネット通販など、人と人のコミュニケーションを手助けすることは勿論、銀行口座の新規開設から取引までオンライン上で行えるインターネットバンキングや、映画や新幹線などのチケットをオンライン上で購入できるシステムなどもDXの好例です。

## ・キャッシュレス決済

…現金を使用せずに支払いを行うことを指します。現金を直接やり取りしないため、小銭を出す手間が省けたり、手持ちの現金が無い時にATMを探してお金を下ろすことも不要になります。主なキャッシュレス決済手段としては、以前より普及している「クレジットカード」や「使い切り型のプリペイドカード」などに加え、最近では同じプリペイドでもチャージして繰り返し使える「電子マネー」、スマートフォンにカードや口座の情報を登録して使う「スマートフォン決済」など様々な種類があり、スーパーやコンビニといった身近な場所でも使用できるところが増えています。



※ワクチンにより症状が出にくく  
場合もありますので、少しでもこ  
ういった症状があれば、すぐに病  
院へ行きましょう。

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

### 1人暮らしの方

### 高齢夫婦世帯の方へ

こんな不安をお持ちですか? 病院や買い物に一人で出かけるのが大変...薬の管理や飲み忘れが心配...会話が無く孤独で寂しい...自宅の階段やお風呂が滑りやすく怖い...

自宅での生活を一日でも長く続けるには、こういった日頃の不安や心配事を解消するため、医師・看護師やヘルパーとの連携、デイサービスや住宅改修などの様々なサービスをしっかりと活用することが大切です。そんなあなたのお悩みを解決するのが、「ケアマネジャー」です!

介護保険サービスを利用するための手続きを行い、最適なサービスを利用するためのケアプランを作成します。

### 『虹の里の特徴』

専属のケアマネジャーが12名在籍

これまでの数多くの相談事例を基に的確なアドバイスをさせていただきます。

電話での相談は勿論、直接ご自宅までお伺いしての相談もお受けします。

○相談は無料です!  
ずっと元気に暮らしたい方、是非一度虹の里へお気軽にご相談ください!

虹の里  
TEL  
..082-5551-5225  
TELEPHONE  
..082-516-5225

## 虹の里ティーサービス 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。グランドゴルフでスコアを競うもよし、習字や絵手紙で芸術に触れるもよし、麻雀や囲碁に興じるもよし、きっとどなたにも楽しめるものが見つかります。

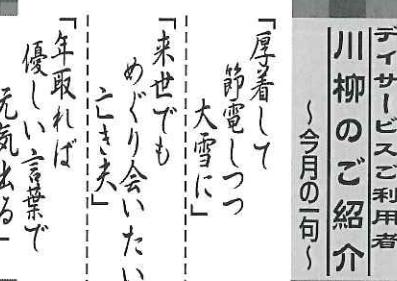
### ○冬場も安全・快適なお風呂で身も心も温まります♪

温度変化の少ない館内で入浴時のヒートショックの不安もありません。お身体の状態に合わせ、座ったまま入浴できる設備も整えています。

### ○第2ディの低周波治療器増設しました!

しっかり身体を動かした後は、肩や腰に低周波を浴びて筋肉をほぐすことができます。血行もよくなって、身体も表情もスッキリします。

※「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!



デイサービスご利用者  
川柳のご紹介  
~今月の一句~

## ティーサービスからのお知らせ

第一ディで月2回(第1・第3 土曜日)実施している編み物クラブ。「昔からみんなやっていたよ」と皆さん口を揃えて言われるほど編み物は生活の一部であり、得意にしておられた方も多く中、今月は実用的なベストに挑戦しています。製図を広げ、先生に手ほどきを受けながら集中してかぎ針を進める姿は真剣そのもので、皆さん時間を忘れて取り組んでおられます。



好みのボタンを取りつければ世界に一つだけの作品ができます。お店に並ぶ商品とはまた違った良さを味わってみません

この日に30分間しっかりと参加された方は、「家においても動かしてしまったところまでと次も来ますね」と笑顔で話されていました。まずはできるところまでとベースで健康を考え、自分のペースで健康を手に入れましょう。



### 1ディ 編み物でほっこり気分を♪

### 2ディ あなたも虜! 「椅子体操」!

冬になると身体が縮こまり、軽びやすくなります。そんな時期こそ手軽な「椅子体操」はいかがですか? 座ったままできる体操で毎回多くの方にご参加頂いており、筋力アップ、ストレッチ、ヨガといったテーマを軸に、足上げや足踏み、全身をひねったりほぐしたりなど、身体がポカポカするまで無理なく動かすことができます。



## 海老とブロッコリーの中華風玉子とじ 手軽にできる季節の味

Let's COOKING  
271

### 海老とブロッコリーの中華風玉子とじ



ブロッコリーに含まれるビタミンCは免疫力を高める効果があります。

■材料(2人分)

むき海老…200g  
ブロッコリー…1株  
卵…2個  
○鶏ガラスープの素…小さじ2  
○オイスターソース…大さじ1  
○水…100cc  
○片栗粉…小さじ1  
ごま油(炒め用)…大さじ1  
ブラックペッパー(お好み)…適量

■作り方

- を合わせておきます。
- むき海老は塩水で洗い、ブロッコリーは硬めに下茹でします。
- 熱したフライパンにごま油をしいて海老とブロッコリーを炒めます。海老に火が通ったら①を入れてませ炒めます。
- 溶き卵を入れて、あまり卵が崩れない程度に炒めます。
- 盛り付けて、お好みでブラックペッパーをかけて、完成です。



コロナとの戦いが続く中、また新しい年を迎え、入居者の皆様は思い思いのお正月を過ごされました。「虹の里神社」でのお参りやおせち料理で、1年の始まりの雰囲気を感じて頂けたのではないかでしょうか。皆様にとって良い1年となりますように♪

○手作りの絵馬に記された入居者の皆様の想いをご紹介します。

~しのちゃん、かづくん(お孫さんの名前)がケガや病気なく過ごせますように~  
~自分の足で歩けるようになりますように~  
~お菓子をたくさん食べて、元気に過ごせますように~  
~みんなのしあわせをいのって~