

文月..7月を和暦では文月(ふみづき／ふづき)と呼びます。短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った“七夕”的行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。7月下旬が1年で最も暑い時期と言われていますので、水分補給を欠かさず熱中症には十分に注意しましょう。

「警戒レベル」について

自らの命を守るために、安全な場所へ適切に避難することが重要です。災害発生の危険性を、より伝わりやすく、取るべき行動を直感的に分かるようにするために、5段階で表される「警戒レベル」という基準が出来ていますので、必ず把握しておきましょう。

危険度	警戒レベル	内 容	取るべき行動
小 大	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確認・持ち出す物)
	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)

気象庁の向こう3ヶ月の予報による、7月～9月にかけて「エルニーニョ現象」の影響で日本でも気温が高くなり、特に8月は猛暑になると予想されています。また、降水量も多くなり、中でも7月後半はかなりの雨量が予想されています。今年は特に影響が大きい「スリパーエルニーニョ」になると、雨や土砂災害への備えについておきましょう。

大雨や土砂災害から命を守るために、日頃からしておぐべきこと

- 自分の住む場所・地域の危険な箇所を把握しておく
- 広島市では、小学校区単位を基本として“ハザードマップ”が作成されており、東区役所や市のホームページから入手できます。土砂災害や河川の氾濫など、自分の住む場所にはどういった危険があるかを知つておきましょう。
- 避難情報が出たらどのように行動するか、家族や近隣の方と話し合って決めておく
- 最寄りの避難所まで実際に移動してみて、かかる時間を測定しておくことも重要です。
- 町内会などで行われる防災訓練には積極的に参加しておきましょう。
- 災害の危険が近付いたら避難情報を測定しておくことも重要です。
- 避難情報がよくなれば、身近な地域で発表されたりました。大切なことは、こうした情報をいかに早く入手し行動するかに留意します。また、携帯電話やタイムリーに入手できるようにしておきましょう。
- 自然災害はいつ自分に降りかかるかもしれません。結果的に被害が無くなるか分かりません。
- 難情報が届くよう、避難情報アプリ「避難所へGO!」(無料)を入れておくとよいでしょう。
- 自然災害はいつ自分に降りかかるか分からないと、大事に終わったとしても、大事に至らす良かつたと考えることが大切です。自分の命は自分で守りましょう!

高齢者はまずはワクチンを！
基礎的な感染対策を！
●熱中症にも十分に注意が必要です！
○一度にたくさん飲まない
○喉が渇いていない限り、1時間に1回、コップ二杯を目安に飲みましょう。
○汗をかいだ時は「スポーツドリンク」を普段は水やお茶を、発汗時は「塩分」。
○冷たすぎない温度で身体は吸収しやすい水分の温度は、5℃(常温よりも少し冷たいくらい)です。

新型コロナウイルス感染症は、感染者数は2.7倍になっています。さらに、福岡県大濠中学校・高校の体育祭、埼玉県春日部高校の文化祭で夫々100名を超えるクラスターが発生、また、政府の感染症対策分科会長を務めた尾身茂氏によると「第9波の入口に入った」との見解もあり、感染が再拡大していると重症化率や致死率は高いため、引き続き自分が出来る対策を続けましょう。

ワクチンは無料で、前回接種から3ヶ月経過している方は接種が可能です。多い方で通常6回目となる「オミクロン株対応型ワクチンの2回目」をまだの方は早く接種しておきましょう。

外出時、特に不特定多数の人が集まる場所では、不織布マスクを着用しましょう。

こまめな換気を行いましょう。(エアコンを使用する時期に入りますが、部屋を閉め切つたままにせず、1時間に10分間は空気の入れ替えを行いましょう)

高齢者のための用語解説コーナー

エルニーニョ現象 El Niño

… 数年に一度、太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけての海面水温が平年より0.5°C以上高くなり、その状態が1年程度続く現象を指します。この影響で日本では集中豪雨や台風の接近が増えると考えられていますが、特に今年は海面水温が1.5°C以上高くなる「スーパーエルニーニョ」が予測されています。これにより大雨や台風による災害の発生が懸念され、地盤が緩んでいる地域ではその被害がさらに大きくなる危険性があります。また、大雨による発育不良や高温による干ばつなどで農作物が不作となり野菜や果物の価格が高騰し、物価上昇に輪をかけることになりそうです。

ハザードマップ Hazard Map (防災地図)

…一般的に「自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所となる防災関連施設の位置などを表示した地図」です。ハザードマップは、その地域の土地の成立立ちや災害の素因となる地形・地盤の特徴、過去の災害履歴、避難場所・避難経路などの防災地理情報を基に作成されています。各自治体において災害別・地区別で作成されていることが多く、山あいであれば土砂災害、川沿いであれば洪水など、各々の居住地にどのような災害が想定されるかを知るためにも有用な情報源となります。

生き生きとした老後を応援します

虹の里だより

Vol.276
2023.7

次号は8月6日(日)発行

発行人 中井 公季

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548番1
(広島バス29番「小河原車庫」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>

「デイサービス」利用のすすめ

○元気な方が増えています!

「生きがいデイサービス」の事業内
第1・第2ともに、要介護認定を受けずに利用できる「生きがいデイサービス」の利用者が増えています。現在44名おられます。中には10年以上ご利用を続けます。また、介護認定を受けない方もおられます。

また、ご自身で自家用車を運転して来られている方も11名おられ、元気なうちからデイサービスを利用していることが「健康で長生き」につながっています。

○虹の里ではこんな過ごし方ができます

- ・ある日の日々の一日
- 8:45 自宅へお迎え、今日も準備万端です!
- 9:15 虹の里へ到着 カーブの詰題で盛り上がりります♪
- 9:40 看護師による体調確認、血圧も安定してますね
- 10:00 まずはバスルームの活性化、しつかり頭をほぐします
- 11:00 先週から始めた手作り
- 12:30 ホカホカのお昼ごはんでお腹いっぱい!
- 13:00 眠気覚ましの体操
- 14:00 夏の海や太陽は繪手紙の題材に最適です
- 15:30 感染症熱中症看護師さん
- 16:20 虹の里を出発、今日も笑顔が素敵でした
- 16:50 自宅へ到着 明日は手作りカバゴを作つまよつた

生きがいデイサービス

「ご利用料金の目安」

（送迎・食事つき）

※詳しくつきましては虹の里までお気軽にお問い合わせ下さい!

第一デイサービス 相当... 清水・吉村
TEL... 082-508-5551
第二デイサービス 相当... 谷川・上峰
TEL... 082-824-8844

「デイサービスセンター虹の里（第1ティ）」はこんなところです！

ここでは、第1デイサービスで人気のクラブ（ベスト3）を紹介します。

第1位 グランドゴルフ（利用割合:35%）

…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。車椅子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。

第2位 カラオケ（利用割合:19%）

…声を出すことは健康への第一歩です。お好きな演歌や歌謡曲、十八番から最新曲まで、自慢のどを思う存分披露してください。

第3位 ペーパークラフト（利用割合:16%）

…専用の紙ひもを組み合わせ、実用的な力パンやカゴなどが作れます。素材から作り上げてゆく楽しみもしっかり味わえます。

●この他にも、手芸、陶芸、麻雀など、全部で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！

※「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！

デイサービスからのお知らせ

第1ティ 手作りパンレシピ

第2ティ 筆ペンで美文字に



豚肉となすとトマトの重ね蒸し

Let's Cooking 276

夏野菜の茄子やトマトはカリウムが多く熱中症予防におすすめです。

手軽にできる季節の味

■材料(2人分)

なす…2本
トマト…2個
豚バラ肉…150g
○ポン酢…大さじ2
○ごま油…大さじ1
○砂糖…小さじ1
○オリオロシ生姜…適量
○ごま…適量
大葉…適量

■作り方

1. なす、トマトは薄切りにし、豚バラ肉は三分割しておきます。
2. なす、豚肉、トマトをお皿に並べます。
3. ふんわりラップをして600Wの電子レンジで6分程加熱します。
4. ○を混ぜておきます。
5. レンジから取り出した皿に④を回しかけ、千切りにした大葉をのせて完成です。

虹の里 夏まつり開催します！

今年は4年ぶりに「虹の里 夏まつり」を開催します。地域の皆様にもたくさんお越し頂きたいと思いますので、ご近所お誘いあわせの上、是非お越し下さい。（ご来場くださった「小学校6年生以下のお子様」及び「65歳以上の方」には、500円分の食券を差し上げます）

日 時：令和5年7月29日（土）18時45分～
場 所：馬木第一公園（第1虹の里隣接）
※スーパーNOMURA馬木店近く
内 容：ビアガーデン、バーベキュー（牛肉、鮎）、（予定）焼きそば、フライドポテト、かき氷、スーパー波球すくいなど

