



葉月・8月を和暦では葉月(はづき)と呼びます。紅葉・落葉する「葉落ち月」から転じたものと言われます。太陽が輝く夏の盛りなのに葉が落ちる?と不思議に思うかも知れませんが、暦の上で8月は「初秋」です。実際にお盆を過ぎると、吹く風に秋の気配が感じられるようになります。空が徐々に高くなり、夜が来るのが少しずつ早くなる、そんな季節の移り変わりを楽しんでみるのも良いかもしれません。

8月/かき氷

生き生きとした老後を応援します

虹の里だより

Vol.277

2023.8

次号は9月3日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

心と心をつなぐ
虹の架け橋



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: daihi-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

70歳から健康長寿を保つために

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。

虹の架け橋
◆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。◆
◆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。◆
◆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。◆



①好きな人と過ごす

毎日の生活を楽しく過ごすためには、気の合う仲間やパートナーといった心許せる相手が必要です。但し、年齢を重ねると行動範囲が狭くなり、病気になることも増え旧友や知人と疎遠になりやすいため、町内会や地域のボランティア活動、デ

②好きなことをする

人間は趣味に没頭している時は童心に返ると言われています。子供の頃に夢中になったこと、たとえばプラモデルやお菓子作りなど、時間や現実を忘れて自分が思いっきり楽しめる趣味を持つことは、幸せに生きるための大切な要素です。また、昔出来なかつたことや心残りになつていたことをやってみたり、コロナ禍で控えていた旅行に行くなど、自分がやりたいことに積極的に取り組みましょう。



③好きなものを食べる

年を取ると食欲が落ちるため、栄養素や塩分をあまり気にせず、好きなものを美味しく食べることを心がけましょう。高齢になつて食事制限をすると低栄養になる危険も大きいです。特に、高齢者は肉を控えがちになりますが、本来は高齢者ほど、良質なタンパク質をしっかり取るのが大切ですので、肉をしっかりと食べましょう。



〈終わりに〉

悔いのない人生を送るために大切なのは、年齢を重ねることに必要以上に悩んだり怖がったりせず、自分のあるがままを認め、今を楽しんで生きていくことです。「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」とことを意識して、日々楽しい時間を積み重ねながら、充実した人生を謳歌してゆきましょう。



熱中症対策

今夏は全国的に酷暑となつており、7月中旬の1週間では全国で9190人の方が熱中症で救急搬送されています。うち約6割が65歳以上であることから、改めて「どのくらいの暑さを感じにくい」「体温調節機能が低下している高齢者は、特に熱中症予防に努めましょう。」

●暑さを感じなくてもエアコンを

●運動する時間帯を

●こまめな水分補給を

※「入浴の前後」「就寝前」「起床後」は必ず水分補給をしておきましょう。

コロナ情報

●夏場のコロナ対策について
7月下旬の時点で、広島県内のコロナ感染者は5類移行前に比べ88倍に増えており、今後とも感染を避けたい。油断せず基本的な感染対策を続けましょう。

●屋外のトイレは要注意！

換気が悪い場所は感染リスクが高いとされていますが、次のようなトイレは特に注意が必要です。
海水浴場やイベント会場の「簡易トイレ」
公園に設置してある「公共トイレ」
コンビニや飲食店等のお客用トイレ
これらは不特定多数の方が使用する場所であり、中にはほとんど空気の入れ替わりが無い箇所もあるため、できるだけこういったトイレは利用を控えるか、利用する場合は不織布マスクを着用の上、手洗いと手指消毒をしっかりと行いましょう。

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。

AI(エーアイ) Artificial Intelligence

…「言語の理解や推論、問題解決などの知的行動を人間に代わってコンピュータに行わせる技術」を指します。現在ではスマートフォンに話しかければ教えてくれる「音声認識によるアシスタント機能」や、自動運転技術を応用した「掃除ロボット」など、日常生活においてもAIを用いたサービスが浸透してきています。後述の「IT」は、その活用のために人間が使い方を覚える必要がある「道具」であるのに対し、「AI」は機器自体が自ら考え解決に導く「知能」であることが大きく違う点です。AIは間もなく人間との対話と同等の質問応答が可能となり、将来的には人類が制御不能なほどに性能を向上させる可能性があると考えられています。

IT(アイティー) Information Technology

…コンピュータとインターネットを利用して、従来の伝統的なやり方をより効率的に変えていくための技術の総称です。パソコンやタブレットといった機器類、その中で特定の作業を行うために必要なソフト(アプリ)など、情報通信分野を取り巻く環境全体を指します。似た言葉に「ICT」がありますが、これは「情報通信技術」のことで、ITとほぼ同義で使われることが多いです。使い分けとしては、ITは「情報技術の環境全体」を表すのに対し、ICTは「ITを使って、どのように暮らしを豊かにするかという活用方法」を指します。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もICTに該当します。

デイサービスご利用のすすめ

「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」

虹の里のデイサービスはこんなところです！ (第1・第2の2箇所、いずれも東区馬木にあります)

1 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215名の方にお越し頂けるフロア面積を有しています。気の合う仲間を見つけやすく、友人づくりにも最適です。ご夫婦やご近所同士と一緒に過ごしている方も増えています。

2 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。楽しい創作ゲームでスコアを競うもよし、習字や絵手紙で文化に触れるもよし、麻雀や囲碁に興じるもよし、きっとあなたにも楽しめるものが見つかります。

3 出来たての食事でもお腹も大満足♪

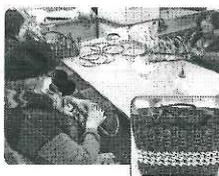
専用の厨房を施設内に備えており、昼食は栄養バランスのとれたメニューで、出来たての温かいお食事を召し上がって頂けます。毎月「ごちそうの日」も企画・実施しており、バーベキューやフルーツパフェなど、季節感も大切にしています。

「第1デイ」と「第2デイ」の違い

虹の里には、特徴の異なる2ヶ所のデイサービスがあります！

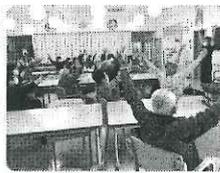
第1デイ (利用定員: 95名)

- ペーパークラフトや絵手紙、陶芸や編み物など文化系のクラブが多く、昔から趣味や特攻にしていた活動を楽しむことが出来ます。作品展や発表会も開催しており、目標を持って継続的にクラブに打ち込みます。
- 介護度の高い方でも楽しめるゲームやレクリエーションを準備、リフトを使用した入浴に加え、看護師による健康相談など、介護度に応じたきめ細やかな対応が可能です。
- 入所施設を併設しており、ショートステイの利用もスムーズです。また、経験や知識が豊富なケアマネジャーも多く在籍しており、様々な相談にもすぐに対応が可能です。



第2デイ (利用定員: 120名)

- 敷地内にはグランドゴルフやウォーキングが可能な「芝生広場」、室内にはカラオケや映画を楽しめる「音響ルーム」など、趣味活動をより楽しめる設備を備えています。建物は、天井も高く開放感のある空間です。
- 運動系のクラブや体操が充実しており、比較のお元氣な方(まだ介護認定を受けておられない方)も多数ご利用されています。室内でも室外でもアクティブに行動される方が多く、楽しみながら身体を動かして健康になれます。



8月の主な行事予定

★★一押しのイベントです!★★

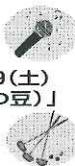
● 第1デイ

- ・「夏祭り」 9(水)、10(木)
- ・「フラワーアレンジメント(仏花)」 11(金)、12(土)
- ・「月例麻雀大会」 28(月)
- ・「川柳クラブ」 29(火)



● 第2デイ

- ・「カラオケ十八番大会」 17(木)、23(水)、28(月)
- ・「谷川Nslによる健康講座」 19(土)
- ・「スイーツカフェ(クリームみつ豆)」 21(月)
- ・「夏の特別グランドゴルフ大会」 25(金)、26(土)、29(火)



◎夏こそデイサービスへ!

暑い夏もお風呂でさっぱりと汗を流せます。また、看護師常駐のため安心して過ごせるうえ、エアコンの効いた涼しい室内で過ごせるため熱中症予防にもつながります。「自宅だとエアコンの電気代が気になる…」という方も、是非虹の里でこの夏を快適に!!

～“生きがいデイサービス”のご案内～

元気なうちから利用される方が増えています!

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」のご利用者が増えており、現在49名おられます。中には10年以上ご利用を続けられ、83歳となられた今でもまだ介護認定を受けずに元気に過ごし、下さっている方もおられます。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することが「健康で長生き」につながっています。



● 生きがいデイサービスご利用の方は、1回のご利用につき「高齢者いきいき活動ポイント手帳」に1ポイントが溜まります。

【ご利用料金の目安】

1回あたり1,610円(送迎・昼食つき)

※詳細につきましては、虹の里までお問い合わせ下さい。

「お問い合わせ先」 第1デイサービス 担当:清水・吉村 082-508-5551 第2デイサービス 担当:谷川・上峠 082-824-8844

「デイサービスご利用者 川柳のご紹介」
 今月の一句
 「ビール缶 多くなりけり 廃品回収」
 「こまの母の 形見の洋服 着る年となり」
 「元氣出る 人との出会い 虹の里」

Let's Cooking 277 冬瓜とキムチのスープ

手軽にできる季節の味



冬瓜はビタミンCやカリウムが豊富で熱中症予防におすすめです。

■材料(2人分)

- 冬瓜…200g
- 薄切り豚肉…100g
- キムチ…50g
- しめじ…50g
- ネギ(小口切り)…適量
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 水…400ml
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…小さじ1

■作り方

- 1 冬瓜は皮をむいて、ひと口大に切り、鍋にたっぷりの水をわかします。冬瓜、塩(分量外、少々)を入れて5分ほど下ゆでをし、ざるにあけておきます。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐし、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋にごま油をひき、豚肉とキムチを炒めます。
- 4 豚肉に火が通ったら○を入れ、沸騰したら冬瓜としめじを加え5分ほど煮込みます。
- 5 しょうゆで味をととのえ、器に盛りネギをのせて完成です。

「虹の里 夏まつり」のお礼

7月29日(土)、馬木第一公園にて「虹の里 夏まつり」を開催しました。コロナ禍でしばらく実施出来ていなかった中、4年ぶりの開催となりましたが、入居者のご家族を始め、地域の皆様にも多数お越し頂き、盛況のうちに無事終了しました。焼きそばやビールも次々に無くなり、皆様に夏の雰囲気を感じて頂けたのではないかと思います。運営ボランティアとしてお手伝い下さった馬木社協、福木女性会、スーパーノムラの関係者の皆様、並びに当日会場にお越し下さった皆様、本当にありがとうございました。

