



## 住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

### 介護認定申請のご案内

元気なうちからのサービス活用こそが  
“介護予防”につながります。

長きにわたるコロナ禍の影響で、特に高齢者は自分でも気づかないうちに体力や気力が衰えてしまっています。健康寿命を長くするためにも、早めに介護保険を活用しましょう。

介護保険を申請すべき心身の状況  
以下の事項に該当することが一つでもあれば、介護保険を申請すべきです。居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）にご相談下さい。

●身体が衰えが疑われる徴候  
□バスや電車に1人で乗って外出することができない  
□15分以上続けて歩くことができない  
□階段を上る時は手すりや壁伝いが欠かせない  
□椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることが難しい  
□この1年間で転んだことがある

●認知症や意欲低下が疑われる徴候  
□1週間に1度も外出しない時がある  
□周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われる  
□自分で電話番号を調べて電話を掛けることができない  
□今日が何月何日か分からない時がある

□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった  
●是非一度、お早めにご相談を！  
虹の里では、ずっと元気に暮らしたいとお考えの高齢者のサポートをさせて頂きます。早めの相談が健康長寿につながりますので、ご本人は勿論、ご家族から見ても不安なことがございましたら、まずはお気軽にご連絡下さい！  
(相談無料)

《お問い合わせ先》  
虹の里 居宅介護支援事業所  
☎0822-508-5551  
虹の里 第2居宅介護支援事業所  
☎0822-516-5225

## ～デイサービス1月の主な予定～

ここでは、第1・第2各デイサービスの“今月おすすめの催し”をご紹介します。この機会に是非デイサービスをご利用ください。

### 【第1デイ】

○1/10(水)・31(水)  
麻雀初級勉強会  
○1/16(火)  
職員による  
“新春なりきり歌謡ショー”  
※芸達者な職員によるステージです。初笑いにいかがですか？

●ボランティアの来訪  
・1/20(土) 13:30～  
マツダ音楽同好会  
※地域の皆様も来場が可能です。本格的なバンド演奏をお楽しみください。

### 【第2デイ】

○1/13(土)・30(火)  
谷川看護師による健康講座  
○1/24(水)・31(水)  
映画鑑賞会「八甲田山 前編・後編」  
※不朽の名作を前編・後編に分け、1日ずつ上映致します。  
○1/25(木)・26(金)  
工作「スマホショルダーケース」

《お問い合わせ先》  
第1デイサービス ☎082-508-5551  
第2デイサービス ☎082-824-8844

## デイサービスからのお知らせ

早くから介護サービスを使い  
元気に在宅生活を送られている  
方をご紹介します

●現在の年齢:83歳  
●家族環境:夫婦2人暮らし  
●サービス利用開始年齢  
:74歳(10年前)

【状況】

平成26年から、認知症予防や体力・筋力の維持を目的として、虹の里の「生きがいデイサービス(介護保険外)」を週1回のペースで10年間利用して来られました。83歳となられた現在も介護認定を受けることなく生活されており、毎週1回の「生きがいデイサービス」の利用が元気の源となっているようです。月例のカラオケ大会へは毎回欠かさず参加されており、いつも元気な歌声を響かせておられます。

※皆さんもこうした方のように、元気なうちからデイサービスを利用し、生き生きとした老後を目指してみられませんか？

◎元気なうちから利用される  
方が増えています！

### ～“生きがいデイサービス”のご案内～

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」のご利用者が増えています。10年以上ご利用を続けてまだ介護認定を受けていない方や、ご自身で自家用車を運転して来られている方もおられ、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には、1日のご利用につき「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】

1回あたり1,610円(送迎・昼食つき)  
生きがいデイサービスのご利用時は入浴はありません。

### ＜まずは是非一度ご見学を＞

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスの雰囲気を肌で感じて頂きたいと考えております。第1・第2ともに土曜日・祝日も営業しておりますので、ご家族の皆様で是非一緒に見学にお越し下さい。(定休日:日曜)

「世界では  
戦火の恐怖  
心痛む」  
「切実に  
感じる四季は  
昔なり」  
「デイに行く  
何着ていこう  
服えらび」

ディサービスご利用者  
川柳のご紹介  
～今月の一句～

Let's Cooking  
282

## 大根と鶏肉、じゃがいもの塩煮

手軽にできる季節の味



消化のよい旬の大根で  
お正月食べ過ぎた胃腸  
を休めましょう♪

### ■材料 (2人分)

大根…300g  
鶏むね肉(皮なし)…1枚(200g)  
●酒…小さじ2  
●片栗粉…小さじ1  
●塩…小さじ1/4  
●こしょう…少々  
じゃがいも…1個(150g)  
だし汁…2カップ  
○酒…大さじ1  
○塩…小さじ1  
○こしょう…少々  
青ねぎの小口切り…適量

### ■作り方

① 大根は大きめの乱切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5～6分加熱します。鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、●を混ぜてもみ込みます。じゃがいもは8等分に切り、水に5分ほどさらして水けをきります。  
② 鍋に大根とじゃがいもを入れてだし汁と○を加え、中火にかけます。沸騰したら弱火にしてフタをし、10分ほど煮ます。じゃがいもに火が通ったら鶏肉を加えて2～3分煮ます。  
③ 器に盛り、青ねぎをふって完成です。

## 寒い季節はデイサービスがおすすめです！

### ○安全なお風呂で身も心も温まります♪

…看護師による体調確認ができ、館内の温度管理も行き届いているため、ヒートショックの心配もなく安心して入浴できます。お身体の状態に合わせ、座ったまま入浴できる設備も整っています。

※「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」ことが出来る虹の里へ、是非お越し下さい！



### ○床暖房の上で快適に過ごせます♪

…第2デイサービスはフロア内に床暖房を完備しており、足元から暖めるため身体の芯が温まりやすいです。また、空気の乾燥も防げることから喉にも優しく、快適に過ごして頂けます。