



大晦日…一年最後の日で、「おおつごもり」とも言います。そもそも「晦日(つごもり)」とは毎月の月末のこと、月が隠れて見えないという意味の「月隠(つきごもり)」から、「つごもり」と音が変化したと言われています。大晦日には年越しそばを食べて、新年を迎える人が大半です。年越しにそばを食べる理由は諸説ありますが、「自分の命や人との絆がそばのように長く続くように」との想いや、「そばは切れやすいので今年の厄をすべて断ち切る」という願いもあるそうです。



高齢者が“幸”齢者になるために



高齢者を狙った特殊詐欺に ご注意を!!

特殊詐欺とは、電話やインターネットを悪用し、言葉巧みに金銭をだまし取る犯罪の総称です。還付金詐欺やオレオレ詐欺、最近ではSNSやビデオ通話、国際電話を利用した手口が増加しています。こうした中、広島県警察は今年に入っての県内の特殊詐欺被害が過去最悪だった2014年の16億3,434万円を今年の9月末すでに上回り17億5,245万円となり、「危機的状況を超えていた」とまで発言しています。特に1人きりでいる独居の高齢者はすぐに相談できる人もおらず、慌てて従ってしまいかねます。そこで今回は、高齢者が狙われやすい詐欺事例とその対策・対応を紹介します。



詐欺事例と対策・対応

●還付金詐欺

→役所からの“還付金がある”“ATMで手続ができる”は詐欺です！



役所の職員を名乗り、“税金や年金の還付金があり、お金を振り込みます”と電話をかけて、ATMに誘導し、指示通りに操作すると、犯人側の口座にお金が振り込まれるという手口です。

<対応>役所が還付金を振り込むために、ATMに行かせることは絶対にありません。すぐ電話を切り、警察に連絡してください。

●キャッシュカード詐欺盗(さぎとう)

→警察官が“口座が悪用されている、キャッシュカードを預かる”は詐欺です！



警察官を名乗り“あなたの口座が不正利用されています”と伝え、証拠品としてキャッシュカードを預り、確認のためと言葉巧みに暗証番号を聞き出しお金引き出す手口です。

<対応>キャッシュカードを警察官が預かることは絶対ありません。きっぱり断って、警察にすぐ電話してください。ビデオ通話等で「警察手帳」や「検査令状」を映すことなど決してありません。

●オレオレ詐欺

→息子を名乗り、“事故を起こした”“代わりのものがお金を取りに行く”は詐欺です！



電話などで、息子または、息子の代理人と名乗り“事故を起こした”“会社の金を落とした”などと嘘つき、お金用意させ”代理人に受取りに行かすと“言って、お金をだましとる手口です。

<対応>一旦電話を切り、直接本人(=息子)に電話し確認してください。繰り返し電話があれば、すぐ警察に連絡してください。

高齢者のための用語解説コーナー

デフリンピック

…耳のきこえない・きこえにくい人のためのオリンピックで、4年毎に開催される「デファスリート」を対象とした国際スポーツ大会です。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。第1回は、1924年にフランスのパリで開催され、100周年あたる2025年は、東京で11月に開催されました。日本では初めての開催です。障害当事者自身が運営し、国際手話のほか、スタートランプや旗などの視覚的サインを利用してコミュニケーションがとられます。



ここでは、日常生活の中で、よく耳にする用語についてご紹介しています。

ガバメントハンター

…クマ被害対策で最後の切り札として注目されている「狩猟免許を保有する公務員」で、鳥獣対策(野生鳥獣の捕獲や管理)を専門に行う人材を言います。通常クマ被害などが発生した場合、獣友会が現場を確認し、行政に報告します。そのうえで、行政が必要と判断すれば獣友会に依頼し捕獲するという流れですが、行政目線と専門知識を保有するガバメントハンターが直接現場に行くことで、その場で状況を確認・判断できるので、いち早く捕獲することが可能となります。

12月: ポインセチア



虹の里
Vol.305
2025.12

次号は1月4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
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

高齢者が築く 明るい社会

伝承してゆきましょう!
を、次の世代に
と云う感謝する心
と云う謝る心
「すみません」
「ありがとうございます」
「はい」と云う素直な心
人として



~デイサービス12月の主な行事~

第1デイ ☎082-508-5551

●池田看護師による健康講座

*12/30(火)13:00~

「年末年始の過ごし方」



●クリスマス会

12/22(月)・23(火)



第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*12/11(木)13:00~

「冬場に気をつけたい転倒
・ヒートショックのお話し」



*12/24(水)13:00~

「年末年始の注意点!」

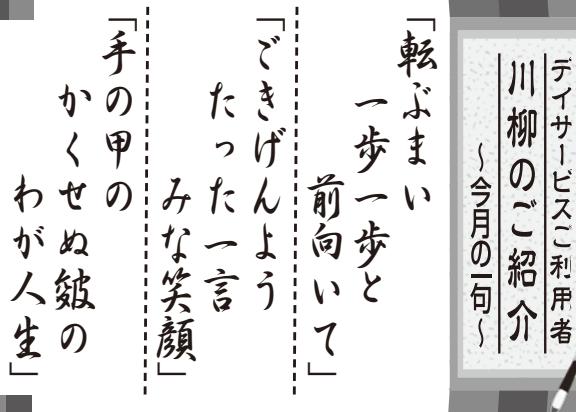
●年納めカラオケ歌合戦

*12/20(土)

22(月)・23(火)



第1・2デイともに年末年始のお休みは、
12/31(水)～1/4(日)です。



フレイル予防にデイサービスを!①

高齢者の方が、いつまでもご家庭で元気に過ごすために注目されているのが「フレイル」予防です。フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が衰え、「健康な状態」と「要介護な状態」の中間に位置しますが、早期に対策することで「健康な状態」に戻り、日常生活に制限なく健康に過ごせる期間(=健康寿命)が伸びます。

フレイル予防には、①運動、②食事、③社会参加(人との交わり)の3つ柱があります。

虹の里のデイサービスには、この3つの柱がすべて備わっています。虹の里では「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」をモットーに活動しています。若い人は60歳代の方から、お年寄りの人は100歳以上の方に、元気に楽しんでご利用いただいている。

今回は、フレイル予防の柱のひとつ①「運動」につながる虹の里のクラブ活動等紹介します。

虹の里における運動について

虹の里のデイサービスには、22のクラブ活動があります。その中で運動系のクラブは、

- ①グランドゴルフ ②椅子体操 ③カーリング④ペタンク
- ⑤パットパットゴルフ ⑥フラダンス などです。



特に天気の良い日には、野外でも楽しんでいただいている。(第2デイは芝のグランドを併設しています。)また、体を使った日替わりゲームやエアロバイクやムーブサイクルなどのフィットネス機器も用意しております。これらの中から、自分に合ったお好きなものを、自分のペースで、自由に参加いただけます。



《お問い合わせ先》

*虹の里 第1デイサービス ☎082-508-5551

*虹の里 第2デイサービス ☎082-824-8844

ご利用者に伺いました

～第2デイ「グランドゴルフ」クラブ～

Q.ご利用のきっかけは…

グランドゴルフは、何より歩くので運動になります。また、ゲーム性もあり頭も使いますので「健康増進」「老化防止」になるからです。

Q.グランドゴルフをして楽しいことは…

何よりプレーすると気持ちが良く元気になりますし、個人競技なので初心者の方もすぐに参加でき仲良くなれます。また、上位に入賞した時は賞状や賞品がいただけますし、良いプレーをするとみんなが喜んでくれ励みになります。逆に悪い成績だと次は頑張ろうと奮起するところです。

Q.虹の里デイサービスで、プレーする感想を教えてください…

プレー中、ついつい夢中になりますが、いつも職員さんが側にいてすぐに駆け寄ってきます。中には、職員さんの付き添いで、車いすでプレーされる方もいらっしゃいます。虹の里は「目配り・気配り」がとても安心です。また、季節の良い時期は「芝生グランド」でプレーできますし、雨の日やこれからの寒い季節は、床暖房の効いた室内で行うので快適です。



グランドゴルフは、運動系のクラブの中でもとても人気があります。毎月「月例」と「特別」の2大会があり、お話を伺った日もちょうど特別大会「紅葉杯」の日で、プレー開始をとても楽しみにされていました。

手軽にできる季節の味

鶏肉と大根のしょうがポトフ

Let's Cooking
305



しょうがの香りがアクセントになり、体も温もります。

■材料(2人分)

- 鶏もも肉…250g
- 大根…250g
- しょうが…1片
- オリーブオイル…小さじ2
- 塩、こしょう…少々
- コンソメ(顆粒)…小さじ2
- 水…600ml

■作り方

1. 大根は皮を剥き、1cm幅のいちょう切りにする。さっと洗い、電子レンジ600Wで5分加熱する。しょうがは千切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
2. 鍋にオリーブオイルを弱火で熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたら中火にし、鶏肉を入れて炒める。焼き色がついたら、大根を加えて油が回るまで炒める。
3. コンソメ、水を入れ、10分ほど大根がやわらかくなるまで弱火で煮る(途中アカがでたら除く)。
4. 塩・こしょう(各分量外)で味を調整、器に盛る。

インフルエンザ警報が発令されました。ご注意ください。

留意事項



外出時

- なるべく人ごみや繁華街への外出を避けましょう。
- 外出時は、必ずマスクを着用しましょう。
- 帰宅時は、「手洗い」「うがい」を必ず行いましょう。(手洗いはためた水ではなく、流水で行いましょう)

※予防接種がまだの方は、早めに受けましょう!(予防接種により重症化リスクが大幅に減少します。)

在宅時

- 1時間に1回10分程度の換気を行いましょう。
- 湿度を50%以上に保ちましょう。(加湿器を使用の際はこまめに掃除を行いましょう)
- バランスの取れた食事、睡眠をとりましょう。