



師走・12月を和暦では師走(しわす)と呼びます。意味や由来については、年末には僧侶や教師を表す「師」が忙しく走り回ることから「師走」と呼ばれたという説が有力です。年末の大掃除や新年を迎える準備を行うこの時期は「師」でなくても何かと忙しく、気持ちに余裕がなくなるものですが、今年は特に、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症には十分に気を付けて、年の瀬を健康に過ごしましょう。

コロナ禍の師走を健康に過ごすために

虹の
架け橋

11月中旬頃から、新型コロナウイルスの感染が再び全国的に拡大しています。アメリカではファイザー社が開発したワクチンの接種が12月11日より始まりますが、日本でワクチンが接種できるまでにはまだ半年程度かかりそうです。

師走に入り、これからは忘年会やクリスマス、年末年始の帰省などで人が集まりやすくなります。既に全国各地で医療体制が逼迫しており、特に年末年始にかけては多くの病院が休みに入りますので、この期間は特に健康に注意が必要です。

最近では家庭内や職場での感染が増加傾向にあり、日常生活が全て感染リスクと隣り合わせになっていると言っても過言ではありません。冬場を健康に乗り切るため、以下の点に十分に注意して過ごしましょう。

- 「感染予防策の徹底を！」**
- **こまめな手洗い・消毒**
帰宅した時は勿論、外出先でもこまめに手を洗いまししょう。(手洗いは石鹸を使ってよく洗い、流水で20秒以上洗い流しまししょう)すぐに手洗いが出来ない場所では、消毒液を持ち歩いて都度手指を消毒しまししょう。
 - **マスクの着用**
様々な素材や形状のものがありますが、一般的なウイルス対策としては、使い捨ての「不織布マスク」が最適です。外出時はきちんとマスクを着用しまししょう。
 - **3密を避ける**
「密集」人が多く集まる場所
「密接」2m以内で会話する場面
「密閉」換気が悪い空間
こういった状況を出る限り避けて生活しまししょう。
(これらの要素が揃う「居酒屋」や「カラオケ店」などは利用を控えまじょう)
 - **これからの季節に特に注意すべきポイント**
次の通りです。



- **湿度を保ち、換気も徹底する**
自宅内では加湿器を使ったり、濡れたタオルを干すなどして湿度を50%以上60%に保ちまじょう。(湿度が高すぎると衛生上よくありません)朝方は湿度が高くなるため、就寝時に加湿器を使う時は、タイマーを使って朝には切れるようにしまししょう。
- **適度な運動を行う**
毎日歩くことを日課にしまししょう。屋外での運動は、気温の低い夕方、早朝を避けに行いまししょう。散歩などで出かける時もマスクを持参し、外で他者と話す時はマスクを着用しまししょう。
- **買い物などで出かける時は**
クリスマスやお正月の準備などで、何かと買い物が増える時期です。必ずマスクを着用し、消毒液を持参して行きまじょう。
- **買い物は比較的人出の少ない平日の夕方方**の間に行いまししょう。事前に買う物をきちんと決めておき、一度に短時間で済ませまじょう。
- **県を跨いだ移動を控える**
年末年始には家族が帰省してくる方も多いと思いますが、他県の方との接触は大変危険ですので、県を跨いだ移動・接触は出来るだけ控えまじょう。(遠方に住む方とは、通信アプリのビデオ通話などでやり取りをしまししょう)

- **他者と飲食を共にする時は**
飲食時の席について「真正面」よりも「隣」の方が距離が近く、飛沫感染のリスクが高いため、可能な限り、隣の人と1m離れ、向かいの人と正対しない位置に座るようしまししょう。
- **その他 飲食時の注意点**
できるだけ短時間で済ませる(1時間程度で切り上げる)大きな声を出さない(お酒が入ると気が緩むため要注意)口の中に物がある時は話さない食事をしている時間中は、マスクを着用しておく箸や食器の使い回し、ドリンクの回し飲みはしない
- **「新型コロナウイルス感染時の主な症状について」**
これまでの症例をみると、次のような特徴が多いようです。
・強い倦怠感(身体のだるさ)がある
・鼻つまりがなくても味やにおいがない
→ この2つの症状が合わせてみられた場合、感染の疑いが強いと言われている。
・37.5℃以上の熱が出て、なかなか下がらない
・咳が出始めて、しばらく治まらない

※これらの症状が少しでもみられた場合はもちろん、症状が無くても体調が良くないと感じたら、すぐにかかりつけ医に連絡し、電話で相談しまししょう。

(新型コロナウイルスは軽症の場合、自宅での経過観察となる場合があります)
新型コロナウイルスの感染が疑われる場合、かかりつけ医が無い方はこちらまで

● **新型コロナウイルス感染症コールセンター(相談窓口)**

* **広島市:082-241-4566** * **府中町:082-286-3243**



12月の野菜:白菜

虹の里だより

Vol.245

2020.12

次号は1月3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

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
広島市東区馬場2丁目1398番地の1
(広島バス29番「小戸原車庫」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
広島市東区馬場2丁目548番1
(広島バス29番「小戸原車庫」行き
「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082)
824-8844
FAX (082) 883-0580
E-mail:
daiini-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
広島市東区馬場3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小戸原車庫」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



居宅介護支援事業所のご案内～住み慣れた自宅ですと元気で暮らしてゆくために～

虹の里 居宅介護支援事業所
TEL 082-508-5551
虹の里 第2居宅介護支援事業所
TEL 082-516-5225

（お問い合わせ先）

虹の里では、これらの申請手続きは勿論、普段の生活におけるお悩みへの相談も全て無料で承ります。ご自宅へお伺いしての相談も可能です。
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ので、まずはお気軽にご相談下さい！

但し、事前に介護保険の認定申請が必要です。



こういった不安を解消し、自宅で安全に過ごすために住宅改修を考へておられる方は、介護保険を使うことで改修費の補助（最大18万円）を受けることができます。

寒い時期は身体が動きにくくなることもあり、例年冬場は自宅内での転倒が多く発生しています。
・階段の上がり降りに支えとなる手すりが欲しい！
・玄関のちよつとした段差でつまづきそう！
・風呂の中が滑りやすくて怖い！

今年寒い冬になりそうです。あなたの自宅は安全ですか？
「高齢者の一宅改修」は介護保険を活用しましょう！



デイサービスクラブ紹介

ここでは、虹の里で実施しているクラブ活動を一部ご紹介いたします。

※好きなものを選んで参加して頂けます！

【運動系】

●グランドゴルフ

…押しも押されぬ一番人気のスポーツです。屋外でも屋内でも楽しめます。

●フラダンス

…素敵な衣装を身に纏い、軽やかな動きで無理のない運動にもなります。

●ヨガ

…健康な身体づくりは、まず身体の柔軟性から。

●ベタンク

…各地域でも大会が開かれているニュースポーツです。

●フロアカーリング

…氷上のチェスと呼ばれる競技です。フローリングの床の上で気軽に行えます。

【ものづくり系】

●工作

…季節感のある小物はインテリアにも最適です。

●絵手紙

…ハガキ大の用紙に絵を描き、細やかな色使いで仕上げます。

●習字

…心を落ち着かせて筆を進めると、心も洗われます。

●ペーパークラフト

…専用の紙ひもを組み合わせ、カバンなど実用的な小物が作れます。

●パン作り

…自分で生地から作るパンは、なぜこんなに美味しいのでしょうか？

【その他】

●麻雀

…和気あいあいと楽しめます。初心者向けの講座も人気です。

●映画鑑賞

…不朽の名作から近年の話題作まで取り揃えています。

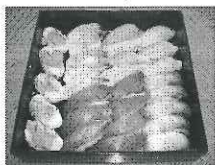
●童謡唱歌

…誰もが口ずさめる童謡を、ピアノの生演奏に乗せて！

この他にも、まだまだ多くのクラブがあります。詳しくは虹の里(☎508-5551)までお気軽にご相談ください！

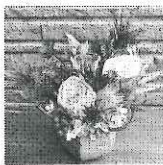
虹の里からのお知らせ

第1回 冬の味覚
虹の里名物の「ごちそうの日」。12月くらいいよいよ皆様お楽しみのにぎりに「ごちそうの日」です。今年も特に、行楽を楽しむことが出来ないまま冬を迎えたこともあり、「今年1年をがんばった自分へのご褒美として、1年の終わりに美味しいものを食べよう」という方も多いようです。やはり豊かな生活には「食」の持つ役割が欠かせないと思います。また、しっかりと食へることは健康な身体づくりの第一歩です。これから迎える本格的な寒さに負けないよう、好きなものを美味しく食べて、元気に冬場を乗り切りましょう。



~~~~~

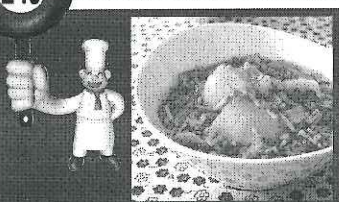
**第2回 お正月には 素敵な飾りつけ**  
近年では「花活」とも呼ばれる認知症予防にも効果的といわれる「フラワーアレンジメント」。好きな花や植物を組み合わせてながら、思い思いの寄せ植えが作れるため女性を中心に人気が高いクラブです。12月は門松をイメージしたお正月飾りを作りますが、小さめの鉢でも松の存在感が豊かな雰囲気を出し、きつと正月が待ち遠しくなります。大自然の中に強く生きる花には癒しの効果もあり、見えないウィルスと戦い続けて疲れた身体や心にも、すーっと落ち着きを与えてくれます。そんな花や植物の持つ力を活かす花飾り、おすすめです。



Let's Cooking 245

## かぶとえのきのそぼろ煮

手軽にできる季節の味



かぶや生姜は、体を温める働きがあり、免疫力を高めてくれます。

### ■材料(2人分)

・かぶ…大1個  
・挽き肉…100g  
・えのき…80g  
・おろし生姜…少々  
・砂糖…小さじ1  
・みりん…大さじ1  
・しょうゆ…大さじ1.5  
・だし汁…1カップ  
・片栗粉(とろみ用)…大さじ1

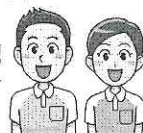
### ■作り方

① かぶの皮を剥き、一口大に切ります。茎の部分も食べやすい大きさに切っておきます。えのきは1cm弱くらいに細かく切ります。  
② かぶ以外のすべてを鍋に入れ、挽き肉をほぐすように混ぜながら火にかけます。  
③ お肉がほぐれたら、かぶを入れて沸騰させ、あくをとり、落し蓋をして中火で8分くらい煮ます。  
④ かぶの茎の部分を入れて少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

## デイサービスの年末年始休業について

虹の里のデイサービスは、第1・第2共に12月31日(木)～1月3日(日)までお休みとさせていただきます。

(年始の営業開始は1月4日(月))を予定しておりますが、感染の状況により変更となる可能性がありますので、予めご了承ください。



## 職員募集のご案内

現在、虹の里では、介護職員(デイサービス・特養)を募集しています。

やさしい方、まじめな方、ぜひ一緒に働きましょう！

◎「勤務時間」や「勤務日数」の相談にも応じます。

まずは見学からでも構いませんので、お気軽にご相談下さい。

【お問い合わせ先】 虹の里 082-508-5551 担当:藤井

未経験の方も大歓迎です！



また、虹の里内の厨房で勤務する「調理スタッフ」も募集しています。初心者の方へ丁寧に指導しますので安心です。

### ＜勤務時間＞

6:00～20:00のうち「5～8時間」程度(勤務日数も含め 相談に応じます)

【調理スタッフ お問い合わせ先】

(南)シタックスフードサービス 082-545-1911