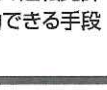
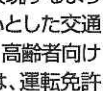
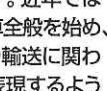
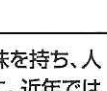
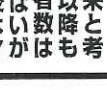
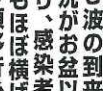
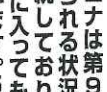




神無月・10月を和暦では神無月(かんなづき)と呼びます。日本中の神様が会議を開くため出雲の国(島根県)に集まり、他の国には神様がいなくなることから「神無月」と呼ばれるようになりました。尚、神様が集まる出雲の国では逆に「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。また、栗や豆の収穫を祝って行うお月見を指す「十三夜」(今年は10月27日)には、自然の恵みへの感謝を込めて夜空を見上げるのも良いでしょう。



高齢者がより良い生活を送るために



虹の里だより

Vol.279

2023.10

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心をつなぐ虹の架け橋

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2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

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2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

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2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

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2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

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2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

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2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

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2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

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2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

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

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2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

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2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

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために

“健康寿命”を ご存じですか？



◎健康寿命とは「心身ともに自立して健康な状態で生活できる期間」を表しており、平均寿命との差、すなわち「何らかの介護を受けながら生活する期間」は、男性が約9年、女性が約12年となっています。元気に暮らすためには、健康寿命をいかに長くするかが大切です。

この「健康寿命」に大きく影響を及ぼすのが「社会とのつながりの多さ」です。

積極的に外に出て他者と関わりを持つなど、活動的な方は健康寿命が長くなり、家で過ごすことが多く、他者との関わりが少ない方は健康寿命が短くなる傾向にあります。

●こんな不安をお持ちではないですか？

- ・気の合う友人が少なくなり、気軽に話ができる人が減っている
- ・足腰が弱ってきたせいか、地域活動へ参加しなくなっている
- ・コロナ禍の間に家に閉じこもり気味だったため、外出が億劫になっている



こういった形で「社会とのつながり」が減ってゆく「孤独感」を感じやすく、うつ病や認知症にもなりやすくなります。

◎是非一度、お目めに相談を！

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。日々の生活の積み重ねが、健康寿命の長さや認知症のなりやすさに関係します。少しでも不安なことがございましたら、まずはお気軽にご相談ください！(相談無料)



《お問い合わせ先》

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

虹の里デイサービス 特徴紹介

○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、習字や絵手紙で芸術に触れるもよし、将棋や囲碁に興じるもよし、きっとどなたにも楽しめるものが見つかります。

○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。

○安全・快適なお風呂で身も心も温まります♪

看護師が常駐しており、体調確認もできるため入浴時も安心です。お身体の状態に合わせ、座ったまま入浴できる設備も整えています。

※「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

～デイサービス10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】

●感染予防のため開催を中止していた外部からのボランティアの皆様が、10月から再びお越し下さいます♪

- ・10/5(木) バンド演奏 スウィートビート
- ・10/9(月) 音楽演奏会 スウィートハート
- ・10/17(火) 民謡三味線 増谷様
- ・10/23(月) サックス演奏 松田様
- 以下のクラブは講師の先生が新たにお越しになり、直接ご指導頂きます
- ・10/6(金) 俳画(吉田先生)
- ・10/10(火)・24(火) ベーパークラフト(柴田先生)
- ・10/25(水) 陶芸(磯谷先生)

【第2デイ】

- ・10/11(水)～13(金) 『敬老祝賀会』
※9月に実施できなかったため、今月改めて開催し、お祝いさせて頂きます
- ・10/10(火)・28(土) 谷川看護師による健康講座
- ・10/17(火)・25(水) ご当地スイーツ「西条くらやシリーズ」
- ・10/18(水)・23(月)・26(木) カラオケヒットパレード大会



◎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」のご利用が増え、現在49名おられます。中には10年以上ご利用を続け、まだ介護認定を受けてい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。

※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 TEL082-508-5551
第2デイサービス TEL082-824-8844

「クレーターの有難さを知る今の暑さよ」
「垣ごから入るやどこの山の家」
「老いて今家族のやさしさ胸をうつ」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～



栗カボチャとサツマイモのサラダ

手軽にできる季節の味



カボチャはβ-カロテンが豊富で、風邪予防にも効果的です。

■材料(4人分)

- カボチャ (剥いたもの)・・・150g
- サツマイモ (剥いたもの)・・・150g
- ほうれん草・・・1株
- ベーコン・・・2枚
- マヨネーズ・・・50g
- 塩胡椒・・・少々
- 砂糖・・・少々

■作り方

1. カボチャとサツマイモの皮をむき2cm角に切り、軽く塩と砂糖をまぶして容器に入れ、ラップをしてレンジで600wで6.7分(竹串がすっと通るくらいまで)加熱します。
2. ベーコンとほうれん草は1cm幅に切り、フライパンに油をひいてベーコンとほうれん草を塩胡椒してソテーし、冷ましておきます。
3. レンジから取り出したカボチャとサツマイモを熱いうちに潰し、冷めたらマヨネーズとほうれん草とベーコンを合わせて味を調えます。お皿に盛って完成です。

芝生グランドでの運動は最高です！

第2デイサービスにある「芝生グランド」の芝は、夏の陽射しをいっぱい浴びて青々と生長し、最高のコンディションを迎えています。爽やかな風が吹く快適な気候の中、まさに「運動の秋」を楽しめる時期になりました。

最近「秋が短い」とよく言われます。快適に過ごせる貴重な今こそ、皆さんしっかり外に出て活動して頂きたいと思ひます。グランドゴルフやウォーキングなど、気心の知れた友人と一緒に楽しみながら健康になれる虹の里へ、是非お越し下さい！

