



清明(4月4日)…春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したものとされています。万物が若返り、お花見が楽しめる時期でもあります。小雨が降り続いて急に寒くなったりもしますが、南からツバメが渡って来る頃です。

穀雨(4月19日)…春の雨が百穀を潤すことから名づけられたもので、この日が田植えの準備をする目安とされてきました。特に雨が多い時期というわけではありませんが、変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

高齢者がより良い生活を送るために



“介護保険制度”について



介護保険制度は3年に一度改正されており、今年が改正の年にあたりますが、利用される方にとっては大きな変更点はありません。改めて制度の基本についてご案内します。

◎介護保険制度では様々な“介護保険サービス”を利用することができますが、これらのサービスは、早いうちから積極的に利用することが「将来的に介護が必要な状態になることを予防する」うえで大変効果的とされています。『介護保険なんてまだ早い』と考えておられる方も、この機会に是非覚えておきましょう。



●介護保険サービスはどんな人が利用できますか？

…原則として65歳以上(特定の疾患がある場合は40歳以上)で、加齢に伴い身体機能が低下した方、病気やケガにより日常生活に介助が必要になった方などが対象です。

《次のようなことで困っておられないか?》

- ・家にいる時間が長くなり、人と会って話す機会が減っている
- ・身体を動かしたいと思っているが、自分に合った運動方法がわからない
- ・薬の管理や飲み忘れが心配になってきた
- ・自宅の階段やお風呂が滑りやすく怖い
- ・独り暮らしで家事が大変なので、掃除や買い物を手伝ってほしい など



◎そんな時はまず、介護認定を受けましょう!!

「介護認定」を受けることで、様々な「介護保険サービス」が利用できるようになります。

介護認定は、役所へ申請書類を提出した後、審査を経て結果が出るまで1ヶ月~1ヶ月半程度かかります。病気やケガなどをきっかけに、突然介護が必要になるケースは非常に多いため、今は元気だと思っていなくても、いざと言う時にすぐサービスを利用できるように、早めに介護認定を受けておきましょう。



●そのメリットとして利用できるようになる介護保険サービスにはどんなものがありますか？

- ・住宅改修(手すりの設置や段差の解消などの工事費用の補助が出ます(最大18万円))
 - ・デイサービス(運動やゲームなどを通じて、同世代の方と一緒に楽しく過ごせます)
 - ・ショートステイ(食事や入浴を含めた介護が受けられる施設に宿泊・滞在できます)
 - ・訪問介護(掃除や買い物が大変な場合、ヘルパーが来て家事全般を手伝ってくれます)
 - ・訪問看護(病院まで足を運べない場合、看護師が自宅まで来てくれます) など
- ※特に「デイサービス」は認知症予防や健康維持にも大変有効とされていますので、元気なうちからのご利用をお勧めします。



相談から手続きまで全て無料です

居宅介護支援事業所では、介護認定の申請手続きを無料で代行します。また、介護に関することだけでなく、高齢者の生活におけるどんな小さなことでも全て無料で相談に応じます。ご自宅へ伺っての相談も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

◎虹の里には、相談・手続きを担当するケアマネジャーが13名おり、豊富な相談実績もありますので、安心してご利用下さい!



《お問い合わせ先》

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

感染症情報

コロナは5類移行後も、治療費やワクチンなど他の感染症とは違う位置づけとして扱われてきました。令和6年4月1日より、以下の通り扱いが変わりましたので、これまでとの違いをご紹介します。

●医療費の公費支援が終了

…新型コロナウイルスの疑いで外来の医療機関にかかった場合の検査料や医療費について、これまで公費により賄われてきましたが、今後は通常の医療保険を使用した自己負担となります。

●ワクチンの公費支援が終了

…これまでコロナワクチンは全員無料での接種が可能でしたが、今後は「65歳以上の方及び60歳から64歳で対象となる方」を対象に重症化予防を目的として秋冬に自治体による定期接種が行われ、費用は原則有料となります。(接種を受ける努力義務や自治体からの接種勧奨の規定はありません)



※厚生労働省によると接種費用の自己負担額は最大で7,000円程度とする方針で調整が進んでいます。尚、定期接種の対象外の人は「任意接種」となるため、自己負担額は7,000円を超える見通しです。

高齢者は感染すると重症化リスクが高いことになり、引き続き外出時のマスク着用・こまめな手指消毒など、自身の身を守る行動を続けましょう。



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。

・ダイバーシティ Diversity

…「多様性」を意味する言葉です。人種や国籍、性別、宗教や価値観など、異なる属性を持った人々が集団で共存する状態を指します。ビジネスにおいても、キャリアや経験、働き方などを含めた多様な人材を採用し、各々がその特性を活かして働くことができる環境を作ることができれば、自由な発想が生まれて組織の活性化を促すと考えられています。現在の日本における少子高齢化と労働力人口の減少という観点からも必要とされる考え方で、それが生産性や競争力を高め、企業価値の向上につながると考えられていることから、ダイバーシティは経営戦略としても注目されています。

・パートナーシップ制度

…「同性婚」が法的に認められていない日本で、同性同士などでも「結婚に相当する関係」を希望する両者に対して自治体が独自に証明書を発行し、様々なサービスや社会的配慮を受けやすくする制度です。受けられるメリットは、病院で家族と同様の扱いを受けられる、公営住宅へ家族として入居が可能となる、生命保険の受け取りにパートナーを指定することができるなどがあります。2015年に東京都渋谷区で初めて条例として制定されて以降、全国的に急速に拡がりを見せており、現在県内では広島市や府中町などでも同制度が利用可能となっています。

4月29日:昭和の日



虹の里だより

Vol.285

2024.4

次号は5月5日(日)発行

生き生きとした老後を応援します

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

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

http://nijinosato.info

“デイサービス”の利用を考えてみませんか？

デイサービスは、主に65歳以上の高齢者が日中利用できる場所です。カラオケやグラウンドゴルフといった趣味活動を楽しみながら、食事・入浴・自宅までの送迎がついた介護サービスです。自宅での生活における次のような不安の解消にも最適です。

《デイサービスを利用すると》

◆安全な入浴・清潔保持ができます

入浴前後の水分補給や室温管理に加え、利用者の身体の状態に合わせて入浴方法を行っているため、安全・快適な入浴が可能で、身体の清潔が保てます。

◆栄養バランスの良い食事が摂れます

管理栄養士によるバランスの取れた昼食を提供し、食事量の確認を含め栄養面でのサポートを受けられます。普段のご自宅での生活を踏まえ、嗜好に合わせた対応も可能です。

◆看護師も常駐し、医療面のケアも安心です

健康維持のために有効な情報をお伝えしたり、まっすぐに起きていることが難しい方はベッドで休んで頂いたり、看護師による健康面の管理がきちんと行われます。

「1日無料体験実施中！」

虹の里では、1日無料でデイサービスを実際にご利用いただけます。(昼食・送迎つきです)この機会に是非デイサービスをご活用ください！

《お問い合わせ先》

デイサービスセンター虹の里

☎082-508-5551

担当：天野 吉村

虹の里第2デイサービスセンター

☎082-824-8844

担当：谷川 上峰

～デイサービス4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】

●ボランティアの来訪

※いずれも地域の皆様の来場が可能です。楽しいひとときをお過ごしください。

●4/17(水) 13:45～ **初来園**
「比治山大学神楽サークル」

●4/24(水) 13:30～ **初来園**
コーラス・寸劇「中山コーラスサロン」

○4/16(火)・27(土)

春の茶話会

美味しいお茶を飲みながら、職員と共に昔の思い出を楽しく語り合しましょう！

【第2デイ】

○4/17(水)

谷川看護師による健康講座

テーマ：「血流アップでいきいき元気」

○4/16(火)・17(水)・18(木)

春のグラウンドゴルフ特別大会

日光浴も兼ねて、芝生グラウンドで楽しみながら筋力・免疫力アップを目指しましょう！

○4/20(土)・22(月)・23(火)

職員による春の歌合戦

《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：91歳
- 家族環境：娘様と同居
- サービス利用開始年齢：81歳(10年前)

【状況】

ひざを痛めて当時通っていた整形外科で、先生から勧められたことをきっかけに、第1デイサービスで「生きがいデイサービス(介護保険外)」の利用を開始、今年でご利用10年目を迎えます。91歳になられた現在は“要支援2”の認定を受けられ、月に10回ほどのご利用を続けておられます。普段はパートがお好きで良く行かれており、コーヒーやケーキを楽しまれているそうですが、虹の里の喫茶もとても美味しいとのこと。カラオケや絵手紙などにも参加され、同じグループの皆様と賑やかに過ごす時間をとても幸せに感じておられるそうです。

※皆さんもこうした方のように、元気に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ませんか？

◎自宅でいつまでも元気に過ごすために、早い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～

65歳以上の方が、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ご一緒に見学にお越し下さい！(定休日：日曜)

「送迎車で
デイで朗らか
安心を」

「夢の中
杖つかぬ吾
颯爽と」

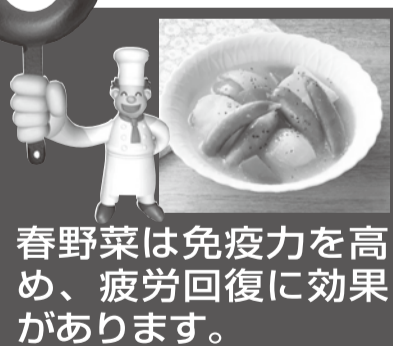
「人は花
花も人待つ
頃となり」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～

Let's Cooking
285

春野菜のみそポトフ

手軽にできる季節の味



春野菜は免疫力を高め、疲労回復に効果があります。

■材料(2人分)

- ウインナー…4本
- 新たまねぎ…1コ
- 新じゃがいも(小)…2コ
- 洋にんじん…1/2本
- スナップえんどう…4本
- 水…2カップ
- 鶏がらスープ…小さじ1
- みそ…小さじ2
- あらびきしょうゆ…適宜

■作り方

1. たまねぎはくし形に切ります。じゃがいもは2～3つに切り、にんじんは乱切りにします。
2. 鍋に水・鶏がらスープ・①を入れて煮ます。
3. 野菜がやわらかくなったらいんナー・スナップえんどうの順に加え、みそを溶かし入れます。
4. お好みでしょうゆをふって完成です。

特養 花見レク

第2特養の芝生グラウンドでは、鮮やかなピンク色のヨウコウザクラが見ごろを迎え、入居者・利用者の皆様に春の訪れを感じて頂きました。青空の下で「桜も満開、私も満開♪」と喜ぶ皆様の笑顔は最高に輝いていました！



能登半島地震への義援金について

虹の里では、1月1日に発生した能登半島地震への義援金を募集しておりましたが、3月15日をもって募集を終了致しました。期間中に皆様より頂いた義援金の総額は197,053円で、全額を中国新聞社会事業団を通して被災地へ送らせて頂きました。皆様の善意に心より感謝申し上げますと共に、一日も早い被災地の復興をお祈り申し上げます。

いよいよ開幕、がんばれカーブ！ 新スタジアムで好スタート、がんばれサンフレッチェ！