



9月9日 重陽の節句(菊の節句)…9月9日は、五節句の一つ「重陽の節句」です。一番大きな陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」ともいいます。古来、菊は葉草としても用いられ、延寿の力があるとされてきました。菊のおかげで少年のまま700年も生きたという「菊慈童(きくじどう)」伝説もあります。他の花に比べて花期も長く、日本の国を象徴する花としても親しまれています。



敬老の日に寄せて
敬老の日を迎えられる高齢者の皆様、誠にありがとうございます。

今年(令和七年)は戦後八十年という節目の年です。現代の豊かな日本、地域社会があるのは、今の高齢者の皆様が戦後の困難な時代を力強く乗り越え、地域社会の発展と繁栄のために尽力いただいたからであり、改めて、心から敬意と感謝を申し上げます。

さて、今年(令和七年)は、統計史上最も早い六月に梅雨明けし、以降、記録的な猛暑となる日が続きました。その影響から虹の里におきまして、長年地域の皆様と親睦を図るべく行ってきた参りました「夏まつり」も、健康面を考慮し、止む無く中止といたしました。

来年度以降も気候変動による猛暑の懸念はぬぐえませんが、虹の里といたしましては、高齢者の皆様の健康長寿を第一に考え、引き続き、地域福祉サービスの拠点となるべく、一日でも長く楽しく、元氣にお過ごしいただけるよう、サービス向上に努めて参りますので、今後とも変わらぬご支援、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

令和七年九月吉日
理事長 中井 公孝



高齢者が“幸”齢者になるために



人生100年時代！充実した生活をおくるために…

人生100年時代といわれる中、老後に充実した生活を送るためには、「健康寿命」を延ばすことが非常に重要です。「健康寿命」とは、日常生活に制限がなく健康に自立して生活できる期間を言います。右表は、令和4年厚生労働省発表の全国と広島県の男女別の平均寿命と健康寿命を示した表です。ここで、注目すべきは、健康寿命と平均寿命との差です。

	男性		女性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
全国	81.05歳	72.57歳	87.09歳	75.45歳
	差【8.48年】		差【11.64年】	
広島県	81.95歳 (全国8位)	72.13歳 (全国34位)	88.16歳 (全国7位)	75.85歳 (全国13位)
	差【9.82年】		差【12.31年】	

この差が大きいほど、介護や支援が必要な期間(=不健康な期間)が長いことを示しています。男性は全国で8.48年、広島県で9.82年。女性が全国で11.64年、広島県で12.31年。いずれも広島県は全国以下です。そこで今回は、健康寿命を延ばすための取組方法をいくつか紹介します。



健康寿命を延ばすためには…

①食の取り方を見直そう！

朝食は1日の活力を与えるために非常に重要です。忙しい朝でも、必ず食べましょう。そして、**ゆっくり、よく噛んで**食べることを意識しましょう。

高齢者におすすめの朝食メニュー(例)

- 卵とバナナ:簡単に準備でき、栄養価が高い組み合わせです。
- ヨーグルト:消化を助け、腸内環境を整える効果があります。
- スムージー:フルーツや野菜を手軽に摂取できる方法です。



30分程度を目標にはじめましょう。そして、少し早く歩いたり、階段を昇降するなど、きつい運動も組み入れるようにしましょう。運動すれば、お腹もすきますし、夜もぐっすり眠れます。運動しなければ、良い食事をとっても、カロリーを消化できず、過剰摂取となります。ただし、無理は禁物ですので、体調が悪い時は休みましょう。また、水分も十分取ることを忘れずに。



③質の良い睡眠をとろう！

睡眠は、心身の回復に欠かせません。規則正しい睡眠習慣で体内時計も整います。そのためにも、運動は大切です。そして、寝室は空調機器等により、適切な温度にすることも大切です。



以上、「食事」「運動」「睡眠」これらのポイントを心がけ、続けて取り組むことで、好循環が生まれ、「認知症、鬱」などの予防につながり、ひいては、「健康寿命」が延びて、充実した生活をおくることができるようになります。



②運動する“習慣”を身につけよう！

少し息切れをする程度の「散歩」や少し汗ばむ程度の「体操」など、簡単な運動を毎日行いましょう。習慣化し、続けることが大切です。毎日

※今月は「高齢者のための用語解説コーナー」は休みます。 今月より、読みやすく活字を大きくしました。

9月:リンドウ



虹の里だより

Vol.302

2025.9

次号は10月5日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社

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「小原原庫」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「小原原庫」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「小原原庫」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>

「高齢者が築く 明るい社会」

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



～デイサービス9月の主な行事～

第1デイ ☎082-508-5551

●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。

*9/5(金) 13:30～
バンド演奏「金平糖」



*9/22(月) 13:30～
バンド演奏「ミクマリベンチャーズ」



*9/30(火) 13:30～
日本舞踊「佐々木芳可様」



第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*9/13(土) 13:00～
身体の中から健康に
「臓器の働き」を維持しよう



*9/24(水) 13:00～
長生き習慣で「元気に若返ろう」

●笑って元気で長生き!! おもしろゲーム大会



*9/15(月・祝) 13:30～

●敬老祝賀会●



〈第1デイ〉
9/10(水)・11(木)・12(金)

〈第2デイ〉
9/18(木)・19(金)・20(土)

最長寿、米寿、喜寿の方とあわせ、ご利用10年
の方々のお祝いをさせていただきます。
“感謝の気持ちを込めて”
・職員によるお楽しみショー
・お祝い御膳(お食事)、和菓子ほか



今年の残暑は、「ショートステイ」で安全に快適にお過ごしください。

今年は、9月・10月に入っても、厳しい残暑が予想され、まだまだ熱中症への警戒が必要です。

特に高齢者は、外出を控えるのは勿論ですが、屋内にいても「熱中症」のリスクがあります。加えて、高齢者単独世帯の場合、急変時の発見が遅れ、命にかかわることも…。今年の残暑は、「ショートステイ」(短期入所)を利用して高齢者も家族も安心してお過ごしください。



「ショートステイ」のメリット

- ①利用期間中、家族は安心して、家を空けることができます。
- ②在宅介護から解放される期間ができ、家族がリフレッシュできます。
- ③24時間常に職員が側におり、また、日中は看護職員が常駐しているため万一の時も、安心です。
- ④栄養バランスの整った食事を3食しっかりとれます。
- ⑤身体を清潔に保つための入浴が在宅では難しい方でも1人1人の状況に合わせ、安全に行えます。



そのためにも、早めに介護認定を受けておきましょう。

虹の里では、介護保険サービスを利用するための申請を無料で代行いたします。ケアマネジャーがご自宅へ訪問し相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。



《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

ご夫婦でデイサービスを利用しながら元気に在宅生活を送られている方を紹介します。

●現在の年齢

ご主人 87歳(要介護1)
奥様 89歳(要介護1)

●家族環境

娘さんご夫婦と4人暮らし

●サービス利用開始時期

令和7年3月



週に5日、ご夫婦でデイサービスを利用いただいています。来年には、そろって米寿と傘寿の長寿祝いを迎えられる仲の良いご夫婦です。

ご主人は、グランドゴルフを中心とした「体育会系」のクラブ活動を、奥様は、手先が器用なこともあって、絵手紙やクラフト、習字を中心とした「文化系」のクラブ活動を楽しんでおられます。「虹の里」デイを選んでいただいた理由をお聞きすると、地域で活動していたサークルのグループが参加者の減少で自然消滅し、何処か良いところは無いかと探していたところ、新聞に折り込まれていた「虹の里だより」を見て申し込まれたそうです。

虹の里は、言葉遣いが良く、とても気持ちがいいので、今後も利用したいです。と、お話しいただきました。

「ありがとう
笑顔で交わす
日々感謝」
「この年で
友が出来たよ
虹の里」
「楽しみの
グランドゴルフ
待ち遠し」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～今月の一句～



里芋のニンニク辛味噌のつけ焼き



ニンニク風味がきいた辛味噌
噌が香ばしくておいしい！

■材料(2人分)

里芋…8個(小)
Aニンニク辛味噌
・味噌…40g
・砂糖…大さじ2と1/2
・酒…大さじ1と1/2
・豆板醤…小さじ1
・ニンニク(すりおろし)…小さじ1
白ゴマ…適量

■作り方

- ① Aのニンニク味噌をつくります。材料を小鍋に入れて火にかけ、とろりしたら火からおろし、鍋から出して冷めます。
- ② 里芋は洗い、底を切り落とします。丸ごとラップに包み、耐熱皿に放射状に並べて電子レンジ(600W)で12分程加熱します。熱いうちに布巾(またはペーパータオル)で皮をむき、切った面を下にし、2個をひとセットにして串に刺します。
- ③ ②の里芋に①のニンニク辛味噌をつけて、温めたオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、器に盛りつけ、白ゴマをふりかけたら完成です。

「夏まつり」を楽しんで いただきました！

各施設でそれぞれ「夏まつり」を行いました。猛暑ということもあり、室内での実施となりましたが、各施設とも趣向を凝らし、利用者の方々に夏気分を味わっていただきました。



<8/6 第2デイ>



<8/12 第1デイ>



<8/20 第2特養>



<8/24 本部特養>