

# ヘルパーステーション虹の里

電話 087-862-6689  
FAX 087-862-6501

## 自費援助って ご存知ですか？



随時ヘルパーさんも募集しています

自費契約によって、介護保険でできない援助（通院時の付添い等）をさせていただく事ができます。

時間、利用料金、詳しい援助内容については、**松下(TEL 862-6689)**までご相談いただけたらと思います。

平和病院入院患者様限定の自費援助も随時受け付けております。

# 老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516  
FAX 087-862-6695

平成 25 年度  
相談協力員会

地域包括支援センターの方を  
講師にお招きしました。



西村副所長より、ほのぼのリーフレットを配布して、ほのぼの事業所紹介をしました。

**豆知識**

## 介護付き有料老人ホームと サービス付き高齢者住宅 のちがい

食事

生活相談

介護

健康管理

見守り

レクリエーション

ホーム内でサービス提供

介護付き有料老人ホーム

食事

安否確認

生活相談

住宅内でサービス提供

介護

デイサービス

必要なサービスを選んで  
外部のサービス事業所を利用

サービス付き高齢者住宅

お知らせ

H25. 11. 13 (水) 日帰り研修旅行

高齢者推進事業の一環として学びながらの日帰り旅行(尾道方面)を実施します。

H25. 12 ほのぼの会

毎年恒例の「お正月飾り」を作りながら、介護に関する情報交換の場を開催予定です。





# 虹の里だより

虹の里だより編集委員  
高松市栗林町 1-3-24  
第 8 号  
平成 25 年 10 月 1 日発行



## 特集 第5回 石淵のつぶやき

今回はいつものつぶやきはお休みして、私の祖父の話を書かせていただきます。

今の日本は祖父たちの描いた日本になっているのでしょうか？

何度も満州に帰ろうと思ったのに、結局亡くなるまで一度も帰ることがなかった祖父は、晩年『もうこの歳で満洲に帰ることはないだろうから、死んだら骨を海に流してほしい。』と呟いた。今回、没後 2 年余りを経て、やっと願いを叶えてあげることが出来た。もう大陸に着いたのだろうか？泳ぎの苦手な人だったので溺れていないだろうか？祖父（享年 94 歳）は満州事変より前に満州營口（まんしゅう えいこう）で生まれた。その後、終戦で引き上げるまで兵士の育成学校教諭として満州で過ごした。私にも戦争での日本のしてきたことや悲惨さ、『若い青年たち多くを戦争で亡くした。』と、救えなかった無念さを話してくれた。

祖父＝戦争体験者。戦争で失ったものは多く、語りたがらない人も少なくない。ただ今は『他人の遠い昔の話』となりつつあるが、世界に目を向けるといつもどこかで戦争が起きていて、尊い命が危険にさらされている。そして自分の命と引き換えに家族や友人を亡くし、故郷を無くしている。日本も敗戦という絶望で得たはずの憲法 9 条を無下にしようとしている状況がある。『昭和 20 年の夏の記憶』をもっと身近に聞ける環境、考える機会が増えて欲しいと切に願う。そして、二度と繰り返してはいけない事として憲法 9 条と非核原則を守っていく意志が必要だと感じる。

あなたが生きて日本に戻ってくれたから今の私が居るのです。故郷に帰りたいたって、踏みとどまってくれたから今の生活があるんです。生きているうちにきちんと伝えてあげれば良かったと思います。きっと伝わっていませんよね？

『おじいちゃんありがとう。』

## 三宅PTの自宅でできる首・肩こり体操

肩こりの原因は様々ですが、一番多いのは血行不良が原因です。①悪い姿勢②ストレス③運動不足により血行不良となり、筋肉が硬くなるコリを生み出します。また、①～③が解消されないまましていると疲労物質も溜まったままとなり、更にコリがひどくなります。肩こりの解消のためにまずは姿勢を見直しましょう。

背筋を伸ばして顎をひき、お腹をひっこめます。横から見ると線が一本まっすぐに通るような姿勢をとります。椅子に腰かける時も同様です。肩こりを解消する運動としては次のような運動です。

- ① 肩を上下にします。
- ② 肩を前後に動かす。
- ③ 肩を前回し後ろ回しにする。
- ④ 両腕を上を振り上げ、振りおろす。
- ⑤ 両腕を横に振り上げ、胸で交差する。
- ⑥ 両腕を前に伸ばし水平に腕を開く。
- ⑦ 腕を大きく前と後ろに交互に回す



痺れが出る・鋭い痛みが出るなどの場合は整形外科を受診をお勧めします。運動も痛みが出る場合は控えて下さい。

## 生協強化月間 ご協力をお願い

9/25～11/30 は生協強化月間です。

老人保健施設虹の里、ヘルパーステーション虹の里、老人介護支援センターほのぼのも医療生協の事業所であり組合員の皆様の出資金を元に事業活動を行っております。

一口 1000 円の出資をしていただくと組合員になれます。出資金は利息や利子はつきませんが、脱退される時は全額お返ししています。

組合員になられていない方は、ぜひこの機会に加入をお願い致します。

また、既に組合員の方は増資のご協力をお願い致します。



# 介護老人保健施設 虹の里入所

電話 087-862-6541

FAX 087-862-6572

9月17日（火）に敬老おたのしみ会が開催されました！！

ボランティアの方々のマジックや演奏、園児達のダンスなど多数のご参加ありがとうございました。2階の喫茶フロアでは、組合員でもあるブティックとカバン屋さんの展示販売があり、楽しいひと時を過ごすことができました。

野口師長の挨拶  
からスタート♪



マジックの林様



最近の大正琴は  
こんなに素敵な  
デザイン！

みなさん、マジックに釘付け！帽子の中から万国旗が出てきました！



大正琴の篠丸様ご一行様

歌の披露は元少女合唱団の香川様ご一行様。  
世界遺産にもなった富士山をみなさんで一緒に歌いました

## スタッフ紹介

くどう まさふみ  
工藤 真史



こんにちは。平和病院から異動してきました理学療法士の工藤です。趣味はスポーツ観戦や運動をすることです。学生時代は柔道やアメリカンフットボールをしていたので、体力には自信があります。よろしくお願いします。

## new face

しらい ようすけ  
白井 陽祐



4月に虹の里に入職しました看護師の白井です。休日は料理をしたり、読書をしたりしています。利用者様に楽しく心穏やかに過ごしていただくことをモットーに頑張りますので、よろしくお願い致します。

# 虹の里デイケア

2013. 8. 6 (火)

夏まつり謝恩会

を開催しました。



みんなでスイカ割り



ヨーヨー釣り



バザーもしました。



音楽療法



虹の里の大壁画が「月刊テレビ」でまたまた優秀賞を頂きました。これで4冠達成です！！

**優秀賞 虹の里 通所リハ様**

【花火と阿波踊り】  
花火は、こよりにした和紙を貼り付けて作りました。音物は古音を使い、踊りの動きが揃ったときにできるしわを表現しながら、丁寧に貼り付けて完成させました。

【昭和30年代の高松港】  
昔の高松港の風景を再現した作品です。作業を進めながら、枝橋や連絡船など、細かい話で盛り上がりました。魚は利しゅうで上げました。

【結婚式】  
職員の間接的として、利用者の音で制作した壁画です。縁が縁が、父へ感謝と別れのあつた空間を表現しました。また結婚式も行事的な気分になりました。

この作品も構図が良く、空気感が伝わってきます。結婚式では職員の方も思い出深いお祝いになったことでしょう。

## ～虹の里デイケアご利用案内～

【利用可能日】 日・祝以外

※体験利用や見学は、左記時間内で随時受付けています。

【利用可能時間】 9:30～16:00

お気軽にお尋ね下さい。

《予防》通所リハビリテーション

※昼食を希望される方は650円必要です。

直通電話 (087) 832-4181

体験時に入浴はできません。送迎有り。

F A X (087) 832-4186

