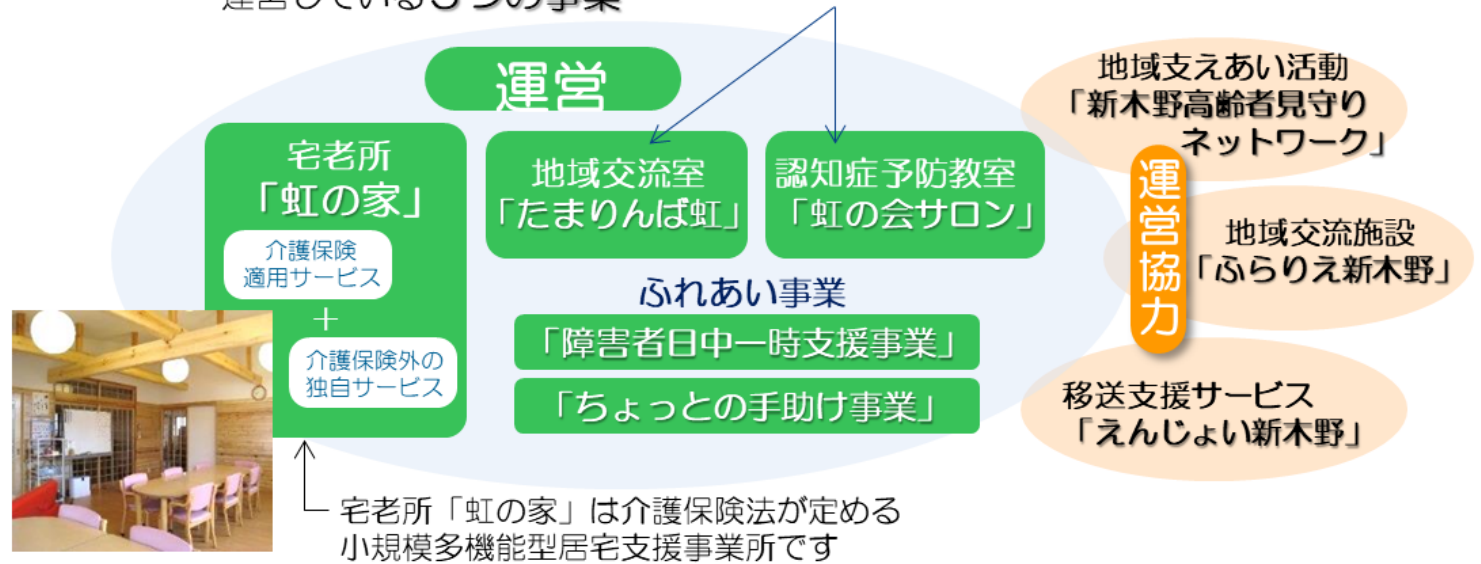


特定非営利活動法人「虹の会」が、  
運営している5つの事業

「たまりんば虹」「虹の会サロン」は、地域の仲間づくりの場です  
 ✓ 介護や認知症対応の場と思われがちですが、それは誤解です  
 ✓ 誰でも気軽に立ち寄って、楽しみながら仲間を作れる場です



虹の家ブログ  
随時更新中



こちらから  
簡単にアクセス

文字も写真も大きくなり見易くなりました！スマホにも対応。

## 所在地

〒270-1114  
千葉県 我孫子市  
新木野3-32-15

JR成田線「新木駅」北口より  
徒歩約15分。  
新木団地 道崎公園のそば、  
赤い屋根が目印です



## 会員募集中

- ◆ 営利目的の活動は一切行ってません
- ◆ この地域で安心して暮らし続けるための支援を行う非営利活動団体です
- ◆ 賛同いただける方は、ぜひ会員登録をお願いします  
 正会員 年間 5,000円  
 [総会での議決権あり]  
 賛助会員 年間 2,000円
- ◆ 私たちと一緒に活動していただけるサポーターの方々も募集中です

お問い合わせは  
こちらまで！

☎ 04-7179-3133  
FAX 04-7179-3130

パソコンから

我孫子市 虹の会

検索

Eメール  
niji3215@ia1.itkeeper.ne.jp



## 新年 あけましておめでとうございます

虹の会 理事長 井上雅博

自粛生活が続きますが皆様におかれましてはお変わりありませんか？  
一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



虹の家 所長 横山耕太

去年は、コロナ禍に翻弄された一年でした。ここに来て、再び感染拡大が懸念されています。小規模多機能型居宅介護事業所 宅老所虹の家では、ウイルスに対する抵抗力や体力が弱いとされる高齢の方、障害を持った方が利用されていますので、普段からうがい手洗いを中心としたスタンダードプリコーション（標準予防策）を徹底していますが、昨今の情勢に合わせて、定期的な検温、こまめな手指消毒と室内換気、マスク着用、透明アクリル板の導入などを追加で実施しています。万が一、事業所内で感染が疑われるケースが見られた場合の対処法などについても職員間で共有し、また、三密を避けるため、通い時間の調整や座席の工夫など、利用者さんやご家族にも協力いただいています。



しかし、感染予防対策だけでは、利用者さんの生活を守ることはできません。コロナ感染のリスクよりも、コロナ感染を恐れるあまり家に閉じこもってしまった結果、身体機能が低下したり認知症を発症したりするリスクの方が深刻、という調査もあります。

コロナのことをよく理解したうえで、できるだけ普段通りの生活をしながら、免疫力や自然治癒力を高めてゆくことが大切です。そのためには、①水分をよくとる ②よく噛み唾液をたくさん出す ③食物繊維をとる ④発酵食品をとる ⑤体温を高める（適度な運動をする） ⑥よく笑いストレスをためない ⑦日光にあたる ⑧よく睡眠をとる ⑩口呼吸をしない などが有効だそうです。

これからしばらくはコロナ対策に追われる日々が続くかと思われます。また、たとえ、ワクチンの開発などでコロナ禍が過ぎ去ったとしても、近い将来、新しい感染症が流行するであろうことは歴史から学ぶことができます。感染症を恐れるばかりではなく、何が来ても対応できるよう日頃から意識的に身体を鍛えておくという発想も大事だと思います。

まだまだ寒い日が続きます。皆様におかれましては、どうぞお身体ご自愛ください。



## 「えんじょい新木野」奮闘中！！

外崎勝康

- ・地域の皆様のご要望に応えるため、令和元年11月から「えんじょい新木野」の活動を始めました。
- ・「えんじょい新木野」といいますのは、地域の高齢者で、一人住まいあるいは足腰など不自由で、日常生活上何らかの支援を必要としている人に、地域ぐるみで支援サービスを行うことで、具体的には、買い物・病院などへの送迎、ゴミ出し、草取り、庭木の手入れ、電球交換などを支援してくれる協力者を「えんじょい新木野」が探して橋渡しするものです。
- ・地域の助け合い活動ですが、送迎サービスや生活支援サービスを、気兼ねなくお互いに割り切った気持ちで利用・支援するために、有料制でやる（1時間当たり500円）というのが特徴で、協力者への報酬に充当します。
- ・この活動を円滑に運営するためには、地域にいるコーディネーターが利用者と協力者の橋渡しを円滑にやるとともに、送迎サービスのため自家用車を運転してくれる運転者など、日常生活上の困りごとをちょっと手助けしてくれる協力者が大勢いることが必要です。
- ・令和2年10月で1年経ちましたが、現在利用会員は38名いて、延べ年間利用件数は282件になっています。このうち病院・買物等の送迎が79%になっており、この面のニーズが非常に強い状況です。



## 虹の会会員限定イベント企画

NPO法人虹の会では、前回既報のとおり「建設検討委員会」を設けて機能拡張の検討を進めておりますが、これに加えて、来年度、会員（正会員・賛助会員）の皆様向けに講演会・懇親会を中心としたイベントを企画中です。

テーマは、虹の会の活動目的でもある「年をとっても住み慣れた地域や家で安心して暮らすためにはどうしたらよいか？」

加齢に伴う体の変化、心の変化、認知症について、介護について…、誰にも平等に訪れる「老い」ですが、安心して老いるためにはどうすればよいのか。どんな備えが必要なのか。将来起こりそうな心配ごとや困りごとを、体験者や講師を交えてみんなで共有できる場にしたいと考えています。

詳細は鋭意企画中です。コロナウイルス感染拡大防止に配慮したうえで開催しますので、会員の皆様は楽しみにお待ちしております。

また、これを機に入会希望の方もお待ちしております。

ご検討よろしくお願いたします。



## 虹の会サロンのお知らせ

大川昭子

毎月1回第四水曜日のサロンを楽しみに、会場の新木団地自治会館へ20人くらいが集まってきました。

午前中、鳥谷部さんの伴奏で季節の歌を皆で歌い盛り上がってきます。鳥谷部さんのファンが大勢います。次に、平和台病院のリハビリスタッフが2、3人みえて、健康の話、体操、ゲームなどをして楽しみます。6ヵ月ごとにドキドキの体力測定があり、結果をアドバイスしてくれます。昼食後の1時間はゲーム、折り紙を楽しみます。

2003年から続いているサロンですが、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年2月から休止になりました。

「いつ始まるの？」の声が聞こえましたが、10月から9ヵ月ぶりに再開しました。

マスク着用、マイボトル、マイスリッパ持参で気をつけて楽しんでいます。

再開後は、午前中のみ開催に縮小して、鳥谷部さんと歌をうたい、我孫子市民体操、ゲームなどを行っています。

おたがいに元気をたしかめ、心なごんで「また来月ネ」と帰ります。

早くいつものプログラムでできるよう、その時を待っています。

## たまりんば虹のお知らせ

毎週水曜日に10人くらい集まり、手仕事をしながらおしゃべりをしたり、午後はゲームをしたり等で楽しんでいました。

長い休止期間でしたが、11月より月2回のペースで再開しました。

高齢者の集まりなので感染に気をつけながら、それでも2時間はあっという間に過ぎます。今は、来年の干支「うし」のぬいぐるみを作っています。心配していましたが皆以前のように元気に集まり楽しんでます。

新木近隣センターの文化祭に一年間の力作を展示できなかったのが残念でした。

### ① 虹の会サロン

日時 毎月第4水曜日 午前10時から午後2時まで

場所 主に新木団地自治会館

参加ご希望の方は、当日会場へ直接お越しください。

午前、午後、通し参加をご希望の方は、お弁当の手配をしますので、事前にご連絡ください。

参加費（会場代） 100円

（お弁当代） 400円

### ② たまりんば虹

日時 毎週水曜日 午前10時から午後3時まで

場所 宅老所 虹の家 「地域交流室たまりんば」にて

参加費 無料 事前予約 不要

① ②とも、継続的に参加くださる方にはNPO法人虹の会への入会をお願いしています。

安定的な運営のためですので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

**新型コロナウイルス感染拡大の状況のより開催予定が変更になる場合があります。**