



虹の会通信

虹の家 勉強会のご案内



宅老所「虹の家」って、どんなことをしてくれるのだろう？

健康のため予防と対策はどのようにしたら？（健康体操）

詳しくお話させていただきます。

記

日時：10月18日(土) 13:30～15:30

場所：新木団地自治会館 1階ホール

内容：一部 小規模多機能型居宅介護事業所 虹の家はどんなところ？

・事例の紹介 ・質疑応答

休憩

二部 転ばぬ先の杖(知恵)！ のぼそう健康寿命～予防と対策

① 新規要介護者にならないための予防と対策

② 要介護状態になった場合の対策と工夫

③ 介護予防体操(認知症予防対策含む)～

講師：平和台病院リハビリテーションセンター長 関 俊昭様
及び平和台病院リハビリテーションセンタースタッフ様

お問い合わせ先

NPO 法人虹の会 宅老所虹の家 新木野 3-32-15

連絡先 04-7179-3133 担当 日向(ヒムカイ)、宿谷(シュクタニ)



虹の会 ニュース

第 66 号

2025.9.1

発行

編集発行 特定非営利活動法人 虹の会
〒270-1114 我孫子市新木野 3-32-15
(宅老所 虹の家 内)
☎ 04 (7179) 3133
✉ nij3215@nijinoie.net

理事長挨拶

◎理事長 相蘇昭克

虹の会は、2022年に創立20周年を経過し早3年になります。今後も地域の皆様に地域密着型サービス事業所として地域コミュニティの構築に取り組み「住み慣れた地域や家で自分らしく暮らし続けたい」と望む利用者さまに、ライフサポーターとして懸命に向き合い、介護に関するお役立て情報も発信したいと思っています。

今年も毎月催している虹の会サロン（鳥谷部様の歌と平和台病院リハビリテーションセンターの健康体操）がおかげさまで好評を受けています。

また、今年もご家族さまやご本人さまへの介護に対する勉強会も計画しております。

利用者皆様とご家族の笑顔と安心を増やしてゆくべく宅老所「虹の家」の日向所長をはじめとする職員の皆様と共に、健全に発展し続けるNPO法人を目指し虹の会を支えていきたいと思ひます。

今年も引き続き、皆様のご指導ご鞭撻を賜りたく宜しくお願いします。

虹の家 所長の挨拶

◎所長 日向直子

いつも、虹の家の活動に温かいご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

私たちは、利用者の皆さまにより良いサービスを提供できるよう日々努めるとともに、地域に根ざした「虹の家」としての役割を大切にしています。

今年も地域の皆さまに虹の家を知っていただくための講演会を企画しております。交流と学びの場を通じて、笑顔と安心の輪を広げてまいります。

今後とも変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

宅老所虹の家 活動報告

◆ 新木野夏まつりの参加 ! 今年も楽しみました !



昨年にひきつづき、ポテトフライの販売で、夏まつりに参加させていただきました。

野菜の高騰で、100円にする案も出されましたが、地域の方々にお世話になっているので、還元の気持ちで参加するので、50円で販売しますとの所長の一声で、前年通りに決定しました。販売量を増やし、多くの人を買ってもらえたらと、がんばって調理しました。皆さまに喜んでいただけたでしょうか。

猛暑の中、成功の為に力を尽くされた実行委員の方々、地域の方々、本当におつかれさまでした。

◆消防訓練の実施



虹の家では、消防法により年 2 回の訓練が義務づけられています。今年、6 月 10 日を第一回目の防災訓練として防火管理者が消防署への計画書を提出。そして近所に『訓練』のお知らせの配布等準備を進めてきました。当日は雨のため中止とし、消防署の方からの通報訓練と消火器の使い方の指導を受けました。虹の家では、消防署へ直接つながる【火災通報装置】が設置されており、消防署への通報と同時に施設長はじめスタッフ、役員へ瞬時に『火災』の連絡が入り火災現場（虹の家）に駆け付けられるような体制を作っています。現在、利用者様の多くは、“車椅子使用の方”“杖使用の方”“手引き歩行の方”と自力で避難できる利用者の方はほとんどいない状態です。緊急時にはご近所の皆様方のお力添えが必要となってきます。ご協力、宜しくお願い致します。

初期消火の一手 勝負は最大で 2 分以内（まめ知識）

従来、消火器による初期消火は「炎が天井に達するまでの間」といわれてきましたが、近年の建築物はコンクリートやモルタル造りで、窓にはアルミサッシなどを使用した気密性にすぐれた建物、部屋がほとんどです。

このような建物火災で、「炎が天井に達したら火災室外に避難し」ドアを閉め、火災を拡大させる空気の供給を断ち、廊下や階段に煙が流れ出すのを防ぎ、安全な場所（ドアの隙間など）から放射します。なおガラスが割れた時は雨戸を閉めてください。

粉末消火器は、通常のもので放射時間は、15 秒～30 秒以下です。消火器を他の部屋から集め 3 本は必要です。

また、火災時の煙の速さは、毎秒 3～5m の速さで上昇、横に毎 0.5～1 m の速さで広がります。できるだけ、姿勢を低くしハンカチ・タオルなどで煙を吸わないよう避難しましょう。

「虹の会サロン」（認知症予防教室）からのお知らせ



虹の会サロンは、毎月 1 回、第 4 水曜日の 10 時～12 時、新木団地自治会館で開催しています。今年は新しく 4 人の方が参加され、前半は鳥谷部さんのキーボードにあわせて季節の歌を歌っています。鳥谷部さんの独唱はいつも素晴らしく「いまのままで」という友人が作曲した歌は涙がでます。後半は平和台リハビリテーションセンターの理学療法士、小原先生を中心に、講義と健康体操の実践です。

残りの時間は、皮染めや紙染めをして、小物づくりを楽しんでいます。自由に参加できます。（飲み物は持参・参加費 100 円）

ご参加お待ちしております。

「虹の家たまりんば」からのお知らせ



たまりんば虹（地域交流室）は、毎月第 1～第 3 水曜日、10 時～12 時まで新木団地の民家を借りて開催しています。2008 年 3 月から続いています。今は、独居高齢者が中心で「元気の糧」になると 1 週間のスケジュールに入っているようです。最近、手作り手芸より、おしゃべり、トランプが多くなり、それでもすっきり元気になって帰っていきます。

宅老所虹の家への寄稿

虹の家ボランティア活動をして 横山とみ様

2020 年 4 月、コロナ感染が増え始めた頃から、消毒のお手伝いをしています。

出入り口のスロープの手すり、靴箱、洗面台、トイレ等に洗剤を薄めた液をスプレーして布で拭くという軽い仕事です。

コロナ禍真ただ中の時は、外出できず時間があつたので、午前、昼、夕方の 3 回やっていましたが、コロナが落ち着いてからは私も忙しくなり、今は時間が空いた時にふらっと行くあまり役に立たないボランティアです。

作業しながら、室内の様子が伺えます。利用者さんが歌ったり、体操したり、季節の飾り物を作ったりしながら穏やかに過ごしています。特技がある方が、電子ピアノを弾いたり、切り絵をしたりするときもあります。

トイレ介助をしているスタッフさんのこんな声も時々聞こえます。「立派なのが出ましたね！良かった、良かった」と。他人の排泄をこんなに喜べる仕事は尊いなあと思います。

スタッフさんの仕事は朝夕の送迎、食事のお世話、入浴、トイレ介助、口腔ケア、訪問、洗濯、掃除・・・と大忙しですが、利用者さんにはいつも笑顔で話しかけています。

近い将来、介護が必要になったときは虹の家にお世話になりたいので、虹の家が持続するようお願いしながら、出来るお手伝いはこれからもやりたいと思っています。

「父の思い」 五十嵐誠一様

令和 7 年度の新木団地自治会長をしています五十嵐誠一です。

虹の家さんには、かつて父がお世話になっていました。当時は母も健在で、介護面で私はたいして関わっておらず、そのため正確な時期は忘れましたが。

妄想か幻覚に悩まされていた父は周囲に気持ちが伝わらないことに苛立ち、それが現実ではないとボンヤリ分かったときには肩を落として悲しい表情を見せていました。真面目で几帳面な性格だったので余計に落胆したのでしょう。

そして私も父の言葉を信じられなくなり、情けないことに「父の存在を忘れるとラクになる」とまで思うように。思えば、病気を患った父の領域に踏み込むことに、私は臆病になっていたのです。結局いくつかの施設を移り、父は亡くなりました。母はその 6 年後。

私はその後初めて自治会に参加。過去の自治会役員名簿で父の名を見つけたり、夏祭りや防災訓練などでご協力をいただいている虹の家さんの施設内に入ったりして。

今、再会したような不思議な気分を感じています。