

# レインボー通信

準備号

December  
2024

新しくレインボーハイツ通信を発行することになり、準備号をお届けいたします。

皆さまの生活の情報の一つとして、楽しんでいただき、お役に立てるように努力していきたいと思えます。

皆さまからも寄稿いただきますようお願い致します。

## レインボーハイツ38周年 オープン祭開催

7月6日、レインボーハイツの38周年オープン祭を盛大に開催いたしました。当日は、たくさんのご入居者様にご参加いただき、終日大いに盛り上がりましたので、その様子をご報告させていただきます。

午前の部は、まずオープニングのご挨拶から始まり、今年はB531辻様による乾杯の音頭でスタートいたしました。続いて、皆様とともに「レインボーハイツの歌」を合唱し、一体感が高まる中で、5年ぶりとなるコンサートが開催されました。今回のコンサートでは、アンサンブル「オルテンシア」による美しい音楽を楽しんでいただきました。素晴らしい歌声とピアノ、そして心に響くサクソフスの演奏に、ご入居者様からも大変ご好評をいただき、一緒に「東京ブギウギ」を歌って楽しいひと時を過ごしました。

お昼には、レストラン特製の「お祝い御前弁当」を皆様にご賞味いただき、和やかな雰囲気の中で午前の部を終えました。

午後の部では、毎年恒例のカラオケ大会が開催されました。カラオケサークルの皆様による素晴らしい歌声や、飛び入りで参加された方々、さらに職員のパフォーマンスマスも加わり、会場は終始大盛り上がりでした。

こうして、38周年オープン祭は大成功のうちに幕を閉じました。今後とも、皆様にとって楽しく充実した毎日をお届けできるよう、職員一同努めてまいります。



## 「マンドリン」「トロッコ」 コンサート開催

8月28日、マンドリンの演奏で活動されている「トロッコ」をお迎えし、コンサートを開催いたしました。穏やかで優しいマンドリンの音色が、懐かしい曲や歌謡曲を奏でる中、会場の皆様は心地よいひとときを過ごされました。

特に懐メロの演奏では恋の季節・川の流れのようになど合計4曲を、マンドリンの美しい音色に合わせて、皆様で声をそろえて歌い、一体感のある素敵な時間となりました。終始、和やかな雰囲気です。コンサートは進み、ご入居者様からも「心が癒された」との声が多く寄せられました。

音楽に包まれたひとときをお楽しみいただきました。



## 夏の思い出を彩る 盆踊り大会

9月4日、当施設の中庭にて、夏の恒例行事である盆踊り大会が開催されました。今年は夕方の涼しい風が心地よい中、櫓（やぐら）を組み、色とりどりの提灯で飾り付けられた会場にご入居者の皆様が集い、楽しいひとときを過ごされました。

踊りを楽しむ方や、見学に来られた方もおられ、それぞれのスタイルで夏の風物詩を満喫。ビールやフランクフルトといった屋台の食べ物に加え、輪投げなどのゲームもご用意し、笑顔が絶えない時間となりました。

また、盆踊りの後には、花火も楽しんでいただきました。夏の夜空を鮮やかに彩りながら、夏が終わるの終わりを感ぜながら、心温まる一夜となりました。



## 男声合唱団「ウイスタリア」 5年ぶりのコンサート開催

9月18日、男声合唱団「ウイスタリア」による待望のコンサートが、5年ぶりに当施設で開催されました。圧倒的な声量と迫力あるパフォーマンスで、観客を魅了しました。

今回のコンサートでも、ご入居者のB38金子様が司会を務められ、その進行ぶりは健在。コンサートは、「ふるさと四季」をテーマにしたメドレーからスタートし、続いて英語でのカントリロードの歌唱など、多彩なレパートリーを披露。特に「朝はどこから」では、会場にいる皆様が一体となり、共に大きな歌声を響かせ、会場は温かい雰囲気に包まれました。

音楽を通じて、ご入居者の皆様に笑顔と感動を届けたこのコンサートは、心に残るひとときとなりました。



## 「かき氷」で 暑さを忘れる

8月27日、デイルームではかき氷を楽しましむレクリエーションが行われました。暑い夏の日、冷たいかき氷は皆様に大好評で、笑顔あふれる時間となりました。お好みのシロップを選んでいただき、鮮やかに彩られたかき氷を召し上がる姿が印象的でした。涼しさと甘さを楽しみながら、皆様にとって楽しいひとときをお過ごしいただきました。



## 趣味の作品展

11月1日から8日まで、趣味の作品展が開催されました。俳句や書、絵画、写真、レース編み、手芸作品など、さまざまなジャンルの力作が展示され、見応えのある内容となりました。入居者の皆様の個性豊かな作品に、訪れた方々も感心され、和やかな交流の場となりました。それぞれの作品には、その方の想いや工夫が感じられ、温かみのある展示となりました。



# 俳句・川柳

A 908 中井 明日美

一叢の銀杏芯とし村暮色  
 鴨高音無限の空は番外地  
 ちちはははもうセピア色暮秋かな  
 雲の脚紅葉の嶺を摺って行く  
 白き花ぼんぼん咲かせ花八ツ手  
 お日さまが好きで蒲団を干しにけり  
 残る世は第二楽章大根煮る

## 皐月句会

(自選句)

A 812 池上 武

かぶりつくことこそ旨し西瓜かな  
 朝顔や窓に色どり鮮やかに  
 萩の寺今も萩の盛んなり

B 521 大川 昭子

魚焼く小さき部屋にも秋の風  
 怠けぐせ夏至り老い思う  
 蝸の声にしばらくたたずみぬ

A 408 堤 治

捨丹や川面にわたる萩の声  
 裂脛海峡の宿朝迅し  
 鬼やんま体操服を忘れた日  
 花桔梗人には人の志

A 408 堤 千恵

友の背のリユックにつきし山桜  
 うぐいすの声に誘われ池めぐり  
 走り根を避けて見ている盆おどり

A 403 中西 登美子

朝顔の咲くをたしかめ動き出す  
 駅裏の路地を染めたるけん牛花  
 窓開けて色なき風を呼びにけり

A 805 榎崎 秀子

新涼の山肌走る雲の脚  
 夕さりや黄金になびく芒原  
 桔梗咲き盧山寺の庭偲びけり  
 月清か喚声に沸く甲子園  
 おしゃべりが途絶え月見の人となる

A 806 福岡 マルミ

秋の空雑木林の陰の濃し  
 朝顔や少しの雨に生き返る  
 咲き初めの萩にも声をかけてやる

A 201 藤本 牧子

冬木立合間に覗く青い空  
 盧山寺の庭を飾りし花桔梗  
 暖かや花芽ふくらむ気配して

A 911 吉川 公雄

山百合の香りをうつす花鉢  
 旅便り一筆書のさくらんぼ  
 針仕事穴の穴にも残暑かな  
 墨磨って重なり香る夕化粧  
 禅寺の萩咲きそめし余情かな

## 短歌

B 622 伊村 恭子

遠い日にバレンタインデーがあつたなら  
 告白したかな手つないだかな  
 単純なカードゲームを12回  
 繰り返す午後話す人もなく  
 今朝もまた肌にはりつく猛暑日の  
 空気払いつつゴミ捨てにゆく  
 都合よき時が来るまで人間の  
 卵子凍結科学は万能?

## 川柳

A 910 西原 玉

秋の蝶落葉に化けている積もり  
 古民家の夫婦が残す木守柿  
 乳母車死語になったかベビーカー  
 着替え中チャイムに困るワンルーム  
 断捨離をしすぎて悔いている箆筒

## 冬の脱水に ご注意を!

寒さが増す冬は、脱水症状になりやすいと思われがちですが、実は高齢者の方にとっても注意が必要な時期です。冬の脱水は、気づかないうちに進行しやすいため、予防を心掛けましょう。



### なぜ冬でも脱水になるの?

冬は気温が低いいため、汗をかき機会が減りますが、暖房をつけることで室内が乾燥し、知らないうちに体内の水分が奪われやすくなります。また、寒さで喉の渴きを感じにくくなり、水分摂取が減ることも原因の一つです。

### 脱水のサイン

口の中や唇が乾く  
 皮膚が乾燥し、かさつく  
 尿の量が減り、色が濃くなる  
 倦怠感やめまいを感じる  
 こういったサインが見られたら、水分不足かもしれません。

### 対策方法

こまめに水分を摂る  
 1日を通して少量ずつ、こまめに水分を摂る習慣をつけましょう。白湯やお茶、スープなど温かい飲み物もおすすです。

### 加湿を心がける

加湿器を使用したり、濡れタオルを

干したりして、室内の湿度を保ちましょう。

### 水分補給のタイミングを決める

例えば、朝食や昼食、入浴後など決まったタイミングで水分補給を意識すると良いでしょう。

冬でも水分補給をしっかりと行い、脱水症状を予防して健康を保ちましょう。



## 事務局だより

### 今後の予定

- 11月
  - 19日 デパ地下移動販売
  - 22日 誕生日会
  - 25日 消防訓練(夜間想定)
- 12月
  - 3日 虹のコンサート
  - 5日 誕生日会
  - 6日 誕生日会
  - 15日 ゆず湯
  - 17日 大そうじ
  - 18日 クリスマス会
  - 22日 クリスマス会(介護部)

## ウェルネスサロンからのお知らせ

ウェルネスサロンでは、オセロゲームや映画鑑賞、脳トレクレーションなど、ご入居者様がどなたでも楽しんでいただける時間をご提供しています。

掲示板をご確認いただき、ご参加いただけますのをお待ちしております。