

レインボー通信

第3号

July
2025

前園長・生駒エリ子を偲んで

去る5月25日、長年にわたりレインボーハウスの園長を務めておりました母・生駒エリ子様が永眠いたしました。生前、母がご入居者の皆様からいただきましたご厚情に、家族一同、心より感謝申し上げます。

母・エリ子様は平成8年3月11日に園長に就任して以来、約30年にわたってレインボーハウスの運営に携わってまいりました。ご入居者の皆様一人ひとりと真摯に向き合い、時には母のように、時には友人のように接しながら、共に歩んできた日々でした。特に旅行やオープン祭、お茶会、コンサートなどのイベントでは、「皆さんと一緒に楽しむことが何よりの喜び」と話し、いつも中心となって活動しておりました。笑顔で皆様の輪の中にある母の姿が、今も多くの方の記憶に残っていることと思います。

レインボーハウスは、創設者である父・生駒一正が「皆様が健康で、自由で豊かな人生を、自分の手で創っていただくのを応援したい」との強い思いのもとで築いた場所です。父はまた常々、「入居者の皆様は家族である」と語っておりました。その理念は母にも深く受け継がれ、平成19年に父が他界して以降は、母が一人でその信念を守り抜いてまいりました。困難な時代もあったかと思いますが、母はどんな



ときでもご入居者様への思いやりと責任感を忘れず、日々を懸命に過ごしておりました。

「レインボーハウスの皆様のことを、心から家族だと思っている」これは母がよく口にしていた言葉です。病を得てからも、最後まで気にかけていたのはレインボーハウスの皆様のことでした。人生のほとんどをレインボーハウスと共に過ごした母にとって、皆様はかけがえのない存在であり、共に時間を重ねることが大きな喜びだったのだと思います。

私自身は、レインボーハウスが28周年を迎えた年に入職し、母と共に働いてまいりました。ともに施設を支える中で、母の背中から学ぶことは数えきれませんでした。入居者様一人ひとりの声に耳を傾け、どんなに忙しくても笑顔を絶やさず、何よりも誠実であるとする姿勢は、私にとっての指針となっています。

来年、レインボーハウスはいよいよ40周年という節目を迎えます。まだまだ母のようには至りませんが、父と母の思いをしっかりと胸に刻み、職員一同と力を合わせて、これからもご入居者の皆様に安心と喜びをお届けできるよう、誠心誠意努めてまいります。

改めまして、生前のご厚誼に深く御礼申し上げますとともに、今後とも変わらぬご支援とご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

令和7年7月

レインボーハウス

生駒 久美子

桜を愛でる春のお茶会

4月4日

中庭の桜が見頃を迎えた日、春の茶会を開催しました。立礼（りゆうれい）でお点前を行い、中庭にも机を出してお茶をお運びし、満開の桜を眺めながら一服。穏やかな陽気の中、季節を感じるひとときをご入居者の皆様に楽しんでいただきました。



春のバス旅行

淡路島めぐり

4月22日

春のバス旅行で淡路島を訪れました。滝川記念美術館や玉青館を巡り、海の景色を楽しみながらの旅路。お食事は淡路島海上ホテルでゆったりと味わっていただきました。のじまスコラでは名物・玉ねぎの詰め放題に挑戦し、大いに盛り上がりました。



入居者懇談会を開催

4月23・24日

入居者懇談会を2日にわたり開催し、延べ47名の皆様にご参加いただきました。施設運営に関するご説明に加え、日頃のお声やご意見を伺う貴重な機会となりました。頂戴したご意見は、今後のレインボーハイツのより良い運営に活かしてまいります。



心に響く

男声合唱のひととき

4月30日

男声合唱団ウイスタリアの皆様によるコンサートが開催されました。ご入居者のB38金子康生様が温かみのある司会進行を務められ、「琵琶湖周航の歌」「わが人生に悔いなし」など、多彩な曲が披露されました。



懐かしさと力強さあふれる歌声に、皆様が静かに耳を傾け、心とむひとときとなりました。

外出レクリエーションで お出かけ

5月13日

介護契約者の方を対象に、外出レクリエーションとしてイオン猪名川へお出かけしました。今回は3名の方が参加され、お洋服を見て回ったり、ペットショップで可愛い犬や猫に癒されたりと、思い思いにお買い物を楽しみました。喫茶コーナーでの休憩も好評で、笑顔あふれる充実のひとときとなりました。



花咲く季節、笑顔咲く庭で

5月21日

5月晴れの心地よい日に、中庭でガーデンングを行いました。これから季節に元気に咲く花々を、参加された入居者様と一緒に植え込み、笑顔あふれるひとときとなりました。虹の庭の植栽も職員で入れ替え、さらに彩り豊かに。ぜひ足を運んでご覧ください。



「食べることは 生きること」

口から食べることの大切さ

私たちは毎日の食事で栄養をとり、体を保っています。でも「食べること」は、それだけではありません。おいしい食事は、生きる楽しみや元気の源でもあります。

しかし、年齢を重ねたり、病気になつたりすると、「口から食べること」が難しくなることもあります。

口から食べることの大切さ

神経や筋肉を元気にする

手で食べ物を運び、噛んで飲み込むことで、体の動きが保たれます。

脳を活性化

見た目や香り、味を感じることで、脳がよく働きます。「おいしい」「うれしい」と感じるのが大切です。

唾液が出て、口の中を清潔に保てる

噛むことで唾液がたくさん出て、口の中のばい菌を減らします。

誤嚥性肺炎（こえんせいはいえん）の予防にもつながります。

会話がはずみ、生活が楽しくなる

人と一緒に食べることが、季節を感じる料理を味わうことが、生活の質（QOL）を高めます。

俳句・川柳・短歌

俳句

A 908 中井明日美
小気味よくレタス噛む子反抗期
おれといふ少年となり新樹晴
草笛を吹けば幼き日の通ふ
この村の平和を覗くかたつむり
さようならはまた会ふ言葉夏帽子

皐月句会

(自選句)

A 812 池上 武
皮むきは皆で手伝ふ豆の飯
柏餅君はつぶ餡僕こし餡
新しい仲間もふえて梅雨の暮

B 521 大川 昭子
紺青の空に映えたる山つつし
藤うつす水面に鯉の群泳ぎ
澄み渡る水面にうつる山桜
賑やかに昔語りや花の下

A 808 河崎 英雄
夏に入る開くに重し広辞苑
播磨但馬出雲の旅や新樹かな
初物の青さの匂ふ豆の飯

B 621 仙波 照子

銀山道果てまで辿る薄暑かな
万緑や木洩日まぶし滝不動
風炉点前主客老練肅肅と
砂浜を飛び跳ね走る素足の児

A 408 堤 治

家督てふ言の葉ありき柏餅
花は葉にOB会誌の追悼欄
恙なき今日の一日よ豆の飯

A 408 堤 千恵

シクラメンふくらむ蕾明日を待つ
春泥の坂登りきる靴おもし
豆飯の豆を除いて食す子も

A 403 中西登美子

讃岐富士背に高高と鯉のぼり
柏餅大和路線の旅土産
豆飯や片仮名まじる母の文

A 805 檜崎 秀子

蒲公英の絮半分は次の風
母の日や子無き吾の恋ふ妣の日
風薫る鈴懸通りそぞろの歩
苺こそそのままがよしそれが好き
形見なる杖曳く吾に夏つばめ

A 806 福岡マルミ

豆の飯卓に揃ひし父母祖父母
桜餅買ふてはみても一人分
青空に飛行機雲や風薫る

A 201 藤本 牧子

咲き競ふ百花香ぐはし卯月かな
青き香を楽しむ夕餉豆御飯

A 911 吉川 公雄

猫柳音のはじまる水車小屋
さやさやと葉づれの音や春シヨール
竹林の薫風捉ふ人力車

川柳

A 910 西原 玉

役目終え風にまかせて散る桜
関西万博キャッシュ駄目でもう行かぬ
釣り堀の魚どこにも逃げ場ない
外国人のおにぎり好きで米不足
お互いにマスク外せば老けた顔

短歌

B 622 伊村 恭子

春の花「すみれたんぼれんげ草」

教科書2枚目 6歳の記憶
校歌には決まって謳わる六甲山

頂き登ったは50年も前か
分刻み暮らし続けた性ぬけず
老いても苦手持つ空白

「ただ風が吹いているだけ」のフレーズは
若者の孤独優しく黙した
(シューベルツ「風」より)

食べる力が弱くなる原因

- 脳の病気(脳梗塞や脳出血など)によるまひ
- 年齢による飲みこむ力の低下
- 口やのどのがんなど、形の問題
- 神経や筋肉の病気(パーキンソン病など)
- こうしたことが原因で、「むせる」「のどにつかえる」「気管に入る(誤嚥)」といったことが起きます。

できること・気をつけること

生活習慣の見直し

- 高血圧や糖尿病の予防
- 禁煙をする
- バランスのよい食事と適度な運動
- よく眠ることも大切です

口の中を清潔に保つ

- 虫歯や歯ぐきの病気を予防する
- 菌科の定期的なチェックも忘れずに

食べる力の体操や訓練をする

- 口や舌をよく動かす
- 飲みこむ力を保つ体操(パタカラ体操など)
- 理学療法士のリハビリも役立ちます

「口から食べる」とは、ただの栄養補給ではなく、人生を楽しむためにとても大切なことです。これからも、ずっと「おいしいね」と笑顔で言える毎日を目指しましょう。



職員紹介



令和6年11月に入居相談員として入職いたしました山下美恵と申しますが、関西に住んでいる年数の方が長くなり、すっかり関西の文化に慣れ親しんでおります。

学生を終えて全日空の客室乗務員として羽田空港で国内線、関西国際空港の立ち上げの際には国際線を乗務しておりました。子育てが一段落した後、次に自分自身が輝けるステージは何だろうと模索していく中で介護の世界に飛び込んでみようと思ったのはもう20年近くも前のことになりました。世の中では今後予想される超高齢化社会を迎えるに当たり、必ずや必要とされる仕事であることは明白でした。客室乗務員をしていたのに何でまったく畑違いの介護業界で働こうとしたのかという質問をよく受けます。人とかかわる、お手伝いをさせていたたくといういわゆる大きなくりでの接客業という点では変わりはなく、今となつては、この介護の仕事が天職であるとさえ感じています。人生の大先輩である入居者様と日々時間を共有させていただくことは、僭越ながらわたくしの今後の人生にとつても大きなプラスになると思っています。ご入居された後は入居相談員としては皆様とお話しをさせていたたく機会も少ないですが、お気軽にお声をかけてくだされば幸いです。

楽しいおしゃべりのひと時、是非お待ちしております。今後ともどうぞよろしくお願致します。

ウエルネスサロンより カフェタイムのご案内

毎週 月曜日・木曜日の午後2時～4時は、どなたでもご利用いただける「カフェタイム」を開催しております。

好きなお飲みものを楽しみながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

● コーヒー・紅茶・緑茶をご用意しています。

※自立の方は各450円、介護契約の方は無料でご利用いただけます。

ぜひお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

事務局だより

今後の予定

- 7月5日 オープン祭
- 8日 お誕生日会
- 16日 ICHIJYU キッチンカー
- 8月12日 お誕生日会
- 27日 盆踊り練習
- 9月3日 盆踊り
- 9日 お誕生日会



クリーニング取次 再開のお知らせ

これまで業者の都合により休止していたクリーニングの取次を、このたび「ホワイト急便」により再開いたしました。定期的な集配サービスを利用し、事務所での取次が可能となっております。料金表は事務室にご用意しておりますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

原稿募集のお知らせ

季節はすっかり夏模様に、涼やかな木陰が恋しくなってきましたね。レインボーハイツ通信では、ご入居者の皆様からの原稿を募集しています。

日々の思い出や旅の記録、好きな話題を自由にお書きください。

- ◎原稿用紙2～4枚まで
- ◎手書き・データ

どちらでもOK
事務室窓口にてご応募お待ちしております。



阪急宝塚線「川西能勢口」駅乗り換え、
能勢電鉄「日生中央」駅より徒歩約5分
★阪急電鉄「大阪梅田」駅より、最速40分で「日生中央」駅に到着

