

レインボー通信

第4号

October
2025

変わりゆく時代と、変わらない「食」へのこだわり

いつもレインボー通信をご覧いただき、ありがとうございます。

これまで四季折々の話題をお届けしてまいりましたが、今回は「食」をめぐる少し広い視点から、皆さまにお話ししたいと思えます。

近年、気候の変化を身近に感じるが多くなりました。猛暑が続く、春や秋が短くなったように感じるのは、決して気のせいではありません。

このような「気候変動」は、農作物の育ち方や収穫量にも影響を与えており、食材の価格や安定供給にも少しずつ変化が見られるようになってきています。

また、食材を育てるだけでなく、それを運び、加工し、提供するまでの過程でも、エネルギーや人手がかかる時代になってきました。

このような中で、私たちは「毎日の食事を、安心して、楽しんでいただくこと」を変わらぬ大切な使命として考えています。

当施設では、「手作り」にこだわったレストランの運営を行っております。市販の加工食品や冷凍品に頼るのではなく、できる限り素材の形を活かした調理を心がけています。

たとえば、お魚は切り身ではなく、一尾まるごと仕入れ、施設内で丁寧にさばいております。

また、調味料に頼りすぎず、かつおや昆布の「だし」をしっかり取ることで、素材のうまみを引き立てながら、しっかりとした味わいを引き出しています。

こうした取り組みが少しずつ形になり、先日発売された8月11日号の『女性セブン』において、「全国の食事がおいしい老人ホーム」として、当施設が紹介されました。

これは厨房スタッフをはじめ、食に関わる全職員の努力と、毎日お召し上がりくださっている皆さまの温かいご意見のおかげです。

とはいえ、こうした食の質を守り続けるためには、これまで以上に工夫や見直しが必要な時代に入ってきていることも確かです。

私たちは、見えないところでの努力を惜しまず、今後も「おいしく、安心して、身体にもやさしい食事」を提供していただけるよう努めてまいります。

変わりゆく社会の中で、「食」は人の心と身体を支える基本であり、生きる楽しみでもあります。これからも皆さまにとって、食事の時間が一日の中の楽しみであり続けるよう、心を込めて取り組んでまいります。社会の変化に合わせて、私たちも工夫や見直しを重ねながら、安心して召し上がっていただける食の提供を持続してまいります。

39周年記念 「オーブン祭」開催！

7月5日

創立39周年を記念した「オーブン祭」を開催いたしました。当日は多くのご入居者様にご参加いただき、笑顔あふれるにぎやかな一日となりました。

午前中は、B722井上早月様の音頭による乾杯で華やかにスタート。続いて、皆さんで心を一つにして「レインボーハイツの歌」を合唱し、会場が温かい雰囲気になりました。

その後は、音楽グループ「オルテンシア」によるコンサートが開催され、美しい歌声と懐かしのメロディーが会場いっぱいに響き渡りました。歌に合わせて手拍子をされたり、思わず口ずさんだりと、心温まる時間をお楽しみいただきました。

お昼には、特製のお祝い弁当を



ご用意。華やかな彩りと季節の味わいを詰め込んだお弁当は、見た目にも美しく、「美味しいね」「豪華だね」と笑顔とともに楽しまれていました。

午後からは、毎年恒例となっているカラオケ大会を開催。十八番の演歌や昭和の懐かしのヒット曲などが披露され、観客席からは大きな拍手と笑い声が響きました。参加された方も、応援された方も、それぞれが主役となる心に残る時間となりました。

これからも、レインボーハイツではご入居者様がいきいきと楽しく過ごせるよう、さまざまな催しを企画してまいります。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

10年の絆が奏でる 美しい音楽

8月20日



ブラボーズ2コンサートが開催され、A312角正様が出演。男声合唱団「メンネルコール」の中島様と10年来の息の合った歌声を披露されました。フルートやサクスの演奏も加わり、心に響く豊かな音楽のひとつとなりました。

コンネミニ喫茶 ウエルネスサロン

8月29日



介護契約者の皆様を対象に、ウエルネスサロンでコンネミニ喫茶が開かれました。人気のアップルカスタードパイとお飲み物をお出しし、優雅なひとときをご提供。いつもとは違う方との会話も生まれ、「楽しかった」との声が寄せられました。

夏の夕べに 笑顔あふれる盆踊り

9月3日

まだまだ暑さの残る夕暮れ、中庭にて「盆踊り大会」が開催されました。ビールやジュース、お茶、かき氷におつまみと、夏の風物詩が勢揃い。輪投げや的あてなどのゲームもあり、皆さま笑顔で楽しまれていました。

盆踊りでは、「炭坑節」や地元の「猪名川音頭」に合わせて、踊る方、見学される方、それぞれの形で参加され、温かな輪が広がりました。そして夕闇が訪れる頃、駐車場にて花火大会がスタート。夜空を彩る光の花に、拍手と歓声が上がりました。涼やかな風に包まれながら、ビールやかき氷を片手に、語らいと笑顔があふれるひととき。夏の思い出として、心に残る一夜となりました。



俳句・川柳・短歌

俳句 A 908 中井明日美

花火待つ空に十日の利鎌月
夕立や借りて重たき男傘
新涼や素肌に叩く化粧水
新涼や無住の家の草の丈
新涼や木陰は己が読書塾

皐月句会 (自句選)

A 812 池上 武

天上に大輪花火姫ヶ島
法師蟬心地よき風樹々の青
新涼の西のベランダ月明かり

B 521 大川 昭子

夕立や相合傘の肩ぬらし
一日の残暑を消して雨去りぬ
何となく文書く気分秋めきて

A 808 河崎 英雄

古代史の謎追ひ求む夜半の夏
大夕立避けし軒端に陶狸
天神の舟渡御照らす花火かな
土用東風鐘の音響くオリブ園
秋立つや行合の空定まらず

B 621 仙波 照子

大いなる空を画布とす揚花火
秘め事の何かあるかも落し文
標高は千の霊場風は秋

多作多捨推敲一途夜半の秋
新涼やゆつくり歩く奥の院

A 408 堤 治

手花火の燃えながら沈む潦
遠き日の母の匂ひや庭花火
両の掌に湯呑み包むや秋涼し

A 408 堤 千恵

手花火の光のむかう母の顔
新涼や藍染のれんかたづけり
新涼や駄構内の作品展

A 403 中西登美子

脳トレの解けぬままなり熱帯夜
夜空良し風もなほよし揚花火
筆ペンのにじむ写経や秋暑し

A 805 植崎 秀子

グラウンドゴルフの出番待つ間のソーダ水
エアコンに命あづけし熱帯夜
京都五山の送日愛づる旅の宿
雨意を得て夏萩はやも走り咲き
新涼やスヌーピもう長ズボン

A 806 福岡マルミ

闇に子等集い線香花火待つ
高峰に受くる涼風別の味
潮匂ふ海の涼風彼方まで



A 201 藤本 牧子

夕立の洗ふが如き木の潤み
昨日今日移ろひの時期残暑なほ
新涼や猪名の山なみ泰然と

A 911 吉川 公雄

夕焼けで棚田を去りし影法師
奥嵯峨やまた一筋の星流る
鶏頭や白磁の壺に紅こぼす

川柳

A 910 西原 玉

流れ星落ちてくるのを受ける谷
鶯時計造ればきつとヒットする
ごきぶりが住みやすそうなごみ屋敷
ビール飲み奈良漬食べてチャンボンす
かたくなに現金持つてレジの列

短歌

B 622 伊村 恭子

夕立は涼呼ぶ夏の風物詩
ゲリラ豪雨は怪物のごと

「行く川の流れば絶えず」の方丈記

災害文学悠久の書

「原爆忌」平和祈念の言葉満つ

核爆弾は世界に万あり

保育所に入れるに有利シングルマザー

結婚しても籍は入れぬと

他愛のない小話

B 328 かねこやすお

その1

母がピーマンを口にくわえて料理
をしている。

「お母さん いったいどうしたの？」

「レシビに書いてあったのよ。チ
ンジャオロースにはピーマンをく
わえてくださいって」

その2

美術館で、お高くとまった女性が
知ったかぶりに絵を見ながら
得意そうに語っている

「これはルノワールでしょ。セザ
ンヌ、ゴッホ……」

そして、ある絵の前に立って

「ああ。これはピカソね」

近くの人がニヤツとして

「あゝ 奥さん、それ鏡です」

その3

総理大臣って、なるのはいへん
だけど、なったらなったで

やれ支持率がどうか、不信任案
とかで 結構めんどくさいよね。

ああいうのをみてるよ、

あ、総理大臣なんかにならなく
て良かったな」と

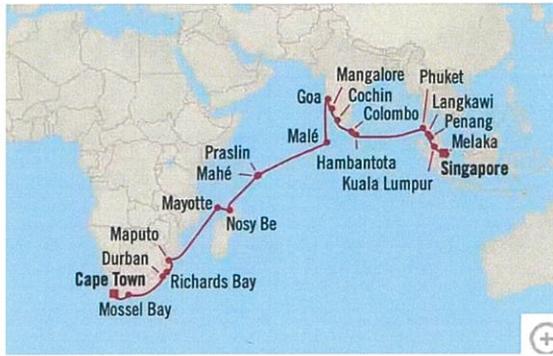
つくづく思う 今日この頃です。

人生最後の航海 (多分)

A 512 須澤 武雄

今回のクルーズを選んだ理由

いよいよ78歳になり体力の衰えも感じるようになり、海外クルーズもしんどくなってきました。特に飛行機がしんどいです。今回のコースは4月17日シンガポール乗船 35日間で5月22日南アフリカのケープタウンで下船、飛行機でシンガポール乗継での帰国です。



今迄多くの海のクルーズに行きました。東アジアと南アフリカへは行ってた事が無く

今回の航路は東南アジア、インド、南部アフリカと行った事がない航路であり、インド洋自体にも惹かれました。申込はネットのホームページを見て決め1月に旅行代理店を通し申し込みました。パンフレット価格は1人当たりUSD 13,390.00ですが取

価格でUSD 6,820.00と50%割引でチップ込と安いです。外国船は値段も変動制で2年前くらいはこのような割引もありますが3ヶ月前では安いです。予約申込みをしてから翌日再度ホームページを見てみるとなんとUSD 12,390.00になっていました。旅行代理店に確認すると、船会社の間違っていたようで慌てて変更したようです。との事。私達は割引された値段で受け付けるとの事で決着、やれやれ。我々は個人の手配旅行ですの

事前の準備をいろいろと

最近では日本人はこの国でも査証は



不要ですが入国直前にネットで電子渡航承認が要ります。パッキングツアーの場合全て旅行代理店がやってくれるのでしようが我々はこれらすべてや、黄熱病のワクチン接種等対応しました。入国変

手続きもクルーズ船の場合は違ったりします。特にインドの渡航登録は、両親の出身地・学歴・職歴・宗教まで入力、なんて言わなあかんねん！乗船するまでは問題が無い心配で、乗船できずにすこすこ帰って来てハイ

の受付の皆さんに笑われるのではないかと心配しました。本当です。今回乗ったこの船ですがほんの少し高級なオーシャンアクルーズのノーマイカと言う米国籍船です。以前この船会社の船でエーゲ海クルーズに行き、料理もおいしく真理もお気に入りです。約3万トンと小型で乗客670名スタッフ400名ですが日本人は我々2人だけでした。船はイギリスの邸宅のような落ち着いた雰囲気、動き回るのも大きな大きさです。いつもクルーズで最後まで迷うのはどんな服装を持って行くかです。日本は春、赤道直下を航海し、南半球です。ドレスコードは一応スマートカジュアルですが飛行機荷物の制約もあり、どの程度なのか。この体型、何を着てもスマートではないのですが。スーツは不要でジャケット程度でした。真理はワンピース、ブラウス、ストラックス等でした。

船内の生活

我々の部屋は1階でベランダ無し。角窓です。シャワーのみで浴槽無し。それはそれで慣れてはくるのですがたまにはハイツの大浴場が懐かしくなります。

変な話ですが一度トイレが流れ無くなりました。連絡すると技術担当が来



てすぐ流れるようにしてくれましたが船内新聞を見てみると毎日のように、トイレに紙以外は流さないようにして下さいの注意書きが出ています。そんな乗客もいるようです。なんせ数百のトイレがあるのだから技術者も大変でしょう。



洗濯はもちろんクリーニングに出せば翌日出来上がるのですが、無料の洗濯室があり洗濯機、乾燥機、アイロンが5台あります。いつも開室の7時には行列。簡単なものは部屋の浴室で洗い、室内に干します。大体部屋が乾燥し過ぎて喉を傷めたりしますので。私は扁桃腺をやられます。

食事はメインダイニング、ビュッフェ、イタリア料理レストラン、肉料理レストランがあります。いつも2人別々のものを注文し半分づつにします。

4月16日 シンガポール到着

深夜23時25分関空発のシンガポール航空で出発。翌朝4時45分シンガポールに寝ぼけながら到着。関空で10,000円をシンガポールドルに、20,000円を南アフリカランドに両替しましたがドルは全く使わずランドもチップに少し使っただけでした。地下鉄を乗継ぎクルーズターミナル近くのホテルへ。乗船は明日昼頃ですが飛行機の遅延、中止などもあり必ず乗船前日はホテル泊。その日は歩いてクルーズターミナルを下見。マ



ライオン等観光地は行かず。ロープウェイに乗って眺めを楽しみました。眼下にもう船は入っており、上から眺められました。シンガポールはいろいろな民族、宗教が混じりながらも治安も良く経済もまだまだ発展しそうです。

4月17日 出港

ターミナルへ行きチェックインの手続きを終了、インドの登録はコピーをとられましたが無事乗船できました。

ビュッフェに行き、冷えたビールで乾杯。いつもクルーズでの最高の瞬間です。もうこれで行方不明になる事も、食いつばぐれもなし。やがて出港しましたが港や海峡には多くの船が見られ経済の大動脈が実感されました。

4月18日 マラッカマレーシア

有名なマラッカですが昔の帆船は入れたのでしょうが港は小さく船は沖止めでテンダーボート(救命艇)で棧橋に上陸します。

天気も良く歩いて回るに丁度で昔からの雰囲気もあり中華街や教会や砦等もあり大変良いところで古いが活気があります。

気が付いたのですが鄭和の記念碑と鄭和研究院がありました。忘れていましたが鄭和の大船団もこの辺りを通りアラビアまで行ったのでしよう。

4月19日~20日

ポートクラン(停泊) マレーシア

マレーシア最大の港で首都クアラルンプールまで6kmです。クアラルンプールにはそれほど興味も無くシャトルバスで近くの市街地まで行きました。そこは住宅街で猪名川イオンも顔負けの大きなイオンモールがありました。昼食は中華の御粥を食べましたが結構おいしかったです。

夕方船でリピーター向けのカクテルパーティーがありました。前に座った人はテキサス生まれの明るい海軍人で日本にもいた事があり。何に乗っ



大和だろう、そうそうヤマト、ヤマト。とか話を楽しんだ。

4月21日 ペナンマレーシア

てるの？潜水艦、すごいな原子力潜水艦？そう。大変だろう。狭くて大変だけど皆いいやつで家族の様だ。広島で大きな軍艦えーっと、



が、植民地時代の建物も多くよかったです。

昔家族で来たことがありますがその時はリゾートホテルに泊まりあまり印象は有りませんが今回街中を2時間位ぶらぶらしました

4月22日 ランクアイマレーシア

特にどうと言うところでは無くシャトルバスで街中。別に見るものも無く水族館に入りましたがなかなか良かったです。

4月23日~24日 プーケットタイ

船内新聞・タクシー組合の強い反対によりシャトルバスは出せません、申し訳ありません。との事。その後の船内新聞・タクシーの値段交渉は紙に書く事をお勧めします。との事。トラブった人がいるのだろう。



一度下船したが群がるタクシーがひっこく、うるさい。別に見たい所も無いのでどこも行かず船内で過ごしました。

船で半分カナダ人半分中国人の大変な日本びいきの御夫婦と親しくなつた。クルーズの事、年金制度の事。健康保険の事、干支の事等々話しやすく眞理も会話を楽しんでいました。この御夫婦ともう2人、多分台湾人の合計4人は絶対にマスクをはずしませんでした。我々はまわりにあわせて乗船し

次回へ続く

お部屋でできるフレイル予防

これからの季節、外出を控えることが増え、活動量が減りがちです。しかし、動かないでいるとフレイル（心身の虚弱）が進行する原因に。
涼しいお部屋でできる、かんたんなフレイル予防を取り入れて、健康を保ちましょう！

フレイル予防の3本柱

- 運動（身体活動）
- 栄養（食事・たんぱく質）
- 社会参加（人との交流）

お部屋でできる簡単運動

- 椅子に座ってできる体操（毎日5〜10分）
- 足踏み運動・椅子に座って、その場で足を交互に上げ下げ
- 膝伸ばし・片脚を前に伸ばして5秒キープ（左右交互に）
- 肩回し・首回し・凝りを防ぎ、血流を促進
- ながら運動
- テレビを見ながら足首をう動かす
- お風呂に入りながら手をグーパーする



食事で元気をキープ

- たんぱく質をしつかり筋肉を維持するために重要です。
- 肉・魚・卵・大豆
- 製品・乳製品など
- を毎食に取り入れる、食欲が落ちるときは豆腐・ヨーグルト・プロテイン飲料なども◎
- 水分補給も忘れずに



冷房の中でも脱水は起こります。1日1.5Lを目安に、こまめにお茶や水を飲みましょう

おうちにおいても社会参加

- 誰かと話すことが大事！
- 家族や友人と電話やLINEで会話、地域の「通いの場」やオンライン活動に参加
- 日記を書く・歌を歌う
- 気持ちを表現することで脳も活性化、昔の歌を口ずさむのも脳トレに効果的！



無理なく続けることが大切です！

毎日の中で「少しだけ体を動かす」「きちんと食べる」「誰かと話す」で、寒い季節でも元気に過ごせます。

ウエルネスサロンより

「スマイル脳トレ時間のご案内」

皆さまの毎日が、もつといきいきと楽しく過ごせますように。ウエルネスサロンでは、新たに「スマイル脳トレ時間」をスタートいたします。
どなたでもお気軽にご参加いただける、やさしく・楽しい脳トレの時間です。
会話やゲーム、クイズなどを通して、笑顔あふれるひとときを一緒に過ごしませんか？

日時 毎週火曜日
午後2時〜午後3時

対象 ご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

参加費 無料（予約不要）

皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。

事務局だより

- 10月6日 中秋の名月
- 8日 秋のバス旅行（奈良）
- 10日 映画上映会
- 14日 お誕生日会
- 15日 ICHIJYUキッチンカー
- 29日 秋のご入居者様懇談会
- 30日 秋のご入居者様懇談会
- 10月31日〜11月9日 趣味の作品展
- 11日 お誕生日会
- 12日 トロンボーンコンサート
- 14日 映画上映会
- 19日 ガーデニング
- 21日 サンパイン洋服販売
- 12月2日 お誕生日会
- 9日 映画上映会
- 12日 映画上映会



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

