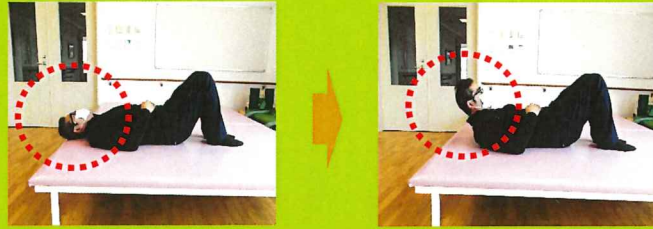


冬の元気作り!?

心とからだをサポート

腰痛予防に腹筋を鍛えましょう!



- 両膝を立てて、両手はお腹の上に置きます
- 肩甲骨が少し床から浮く程度まで体(首)を上げ5秒止めます。
- これを5回、1日に2セット行いましょう。
- Point** 身体を目一杯に起こす必要はありません。

機能訓練士より

トマト缶と余った野菜で簡単! ミネストローネ

材料【4人分】
 ジャガ芋 2個
 人参 1/2本
 玉ねぎ 1個
 キャベツ 3~4枚
 ウィナーや豆などお好みで
 カットトマト缶 1缶
 固形コンソメ 1個
 水400cc、塩コショウ 少々
 オリーブオイル 適量



- 作り方
- ①材料を小さめにカットしてオリーブオイルで炒め、軽く火を通す。
 - ②水、トマト缶、コンソメを加えて煮込む。
 - ③塩コショウで味を調える。完成!

管理栄養士より

冬の感染症の3つの予防!

風邪の流行する季節、インフルエンザやノロウイルスが最も心配です。予防を心がけましょう。

- 1. 温度・湿度に注意**
 ▶ 冬のウイルスは低温、低湿度が大好き、気温と湿度の低さがウイルスを長く生存させて、感染力も増します。
- 2. 休養・睡眠・栄養に注意**
 ▶ 私達の体も寒さの為、体温が下がり、免疫力が落ちます。夏に比べて水分を飲む量も減りぎみ。
- 3. 身の廻りに注意**
 ▶ マスク、うがい、石鹸による手洗いを徹底しましょう。
 アルコール消毒もあわせて行うとより予防効果は大きくなります。

医務室より

職員紹介 ①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ①関崎(せきざき)相談員 ②新潟県 ③旅行、美術鑑賞
- ④お寿司、鉄板焼き、桃
- ⑤早いもので入社して一年が経ちました。これからも職員の皆さんと協力して、入居者様・ご家族様に笑顔で安心して過ごして頂けるよう頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



《これからの予定》

月/日	行事等
12/14(土)	クリスマス会
1月~2月	ラーメン屋台
2月~3月	寿司屋台

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝(10:30~)
木曜	音楽レク(10:45~) 2工外毎
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

編集後記

クリスマスおめでとうございます!
 皆様にご愛顧いただき第10号まで発行することが出来ました。厚く御礼申し上げます。来年も、皆様の期待にお応え出来るよう編集スタッフ一丸となって紙面作りに取り組んで参ります。新しい一年が皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈り申し上げます。 広報担当: 上村

社会福祉法人 救世軍社会事業団 救世軍恵みの家
 〒166-0012 東京都杉並区和田1-41-11
 TEL:03-3381-7243 FAX:03-3381-7245



めぐみちゃん

ご家族・地域の皆さまと恵みの家を結ぶ広報誌

第10号

恵みだより

2019.12.1

発行: 救世軍恵みの家
 編集: 細貝 順子
 集: 広報担当

『光』 光りは闇の中で輝いている。そして闇はこれに打ち勝たなかった ヨハネ 1:4~5

谷川俊太郎さんの「闇は光の母」という詩をご存知でしょうか?

闇がなければ光はなかった 闇は光の母
 光がなければ眼はなかった 眼は光の子ども
 眼に見えるものが隠している 眼に見えぬもの...

クリスマスを迎えるこの季節、街も沢山の光に溢れます。『光』はキリスト教のシンボルの一つです。クリスマス前夜、24日の夜は、多くの教会が、『キャンドルサービス~ろうそくの光の中での礼拝~』を持ちます。キャンドルサービスに出席いたしますと、『光』には2種類あり、手術台の上のあの明るい無影灯のように闇も影も消し去ってしまう光と、闇を浮かび上がらせる光とがあると教えられた言葉を思い出します。キャンドルサービスで、ろうそくは手元を照らしながら闇を浮かび上がらせ、その小さな灯りは闇に呑まれることなく、周りを小さな灯りの中に闇ごと包み込んでいます。

「イエスキリストは、まことの光です」と聖書は言っています。

その『光』は、私たちの弱さ、躓き、影、暗闇をあてははいけないものとして否定して消し去ってしまう無影灯でなく、私たちの中のそんな闇を、浮かび上がらせながら丸ごと包み込むろうそくの灯りなのだと思えます。私たちの弱さ傷、闇が私たち自身だから、その傷を持ったまま、弱さを抱えたままでいいのだと、そのまま灯りの中に包み込み一緒に背負って下さる、と言われる。そして、聖書には「闇は光に勝たなかった!」と闇の向こうに新しい希望をみまします!

谷川俊太郎さんの詩は最後に

闇は無ではない 闇は私たちが愛している
 光を孕み光を育む闇の、その愛を恐れてはならない と。

一人ひとりの側にいてわたしたちの闇を灯りで灯し一緒に担って下さる、それは2000年前のクリスマスに始まったのです。 施設長 細貝 順子

ユニット職員紹介(あじさい)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①古岩井 ユニットリーダー
- ②長野県
- ③あじさいでの日常
- ④何でも好きです
- ⑤いつも入居者の皆さんに元気をいただいています。皆さんにも元気になっていただけます様、日々取り組んでいます!

ユニット職員紹介(はなみずき)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①渡邊 ユニットリーダー
- ②東京都杉並区
- ③バイクツーリング
- ④ジャンクフード、ソフトクリーム
- ⑤この歳になってまだ独身です。こんな私でよければお嫁さんになってください!

第7回敬老祭
2019.10.5

ご家族との楽しい
時間でした



音楽レクの先生にインタビュー



ブース病院 音楽療法士
石田 千穂 先生
(いしだ ちほ)



Q 音楽レクへの思いをお聞かせください

音楽レクは、ご自身の人生を振りかえる意味で大事だと思っています。それぞれの人生の中で、一番楽しかったと思う時、生き生きとしていた時、音楽に限らずかならず残っていると思います。歌いながら思い出してもらい「あの頃は良かったよね」「楽しかったよね」と経験する時間としていただけるようです。

認知が進むと新しい記憶から失われていくので、青春時代の事、子供のころに習った歌・聞いていた歌などは最後まで残るようです。歌っているうちに自然と表情も和らぎ懐かしそうにされますね。また、戦時中の体験が残っている方は「私たちの時は戦争があって大変だね」という方もいらっしゃる。その時代を生きてきた方の強烈な体験があったんだと受け止めながら、少しでも楽しいことを思い出してもらおうことを目指してやっています。

音楽レク後に、「あー気持ちよかった」「あー楽しかった」「あースッキリした」との言葉が聞け、皆さんの喜んでいる姿が本当に良いなと思います。



11月は、『里の秋』や『たき火』といった秋らしい曲、『湯の町エレジー』や『上を向いて歩こう』と懐かしい曲を歌いました。歌にちなんだ話題を先生が問いかけると、皆さん「家に囲炉裏があったよ」「たき火で焼き芋をやった」と昔話に花が咲きます。『いつでも夢を』では、吉永小百合と橋幸夫の若いころの写真を見て「映画を観に行ったわよ」と話される方も。鈴での合奏で一生懸命振っている方、笑顔で大きな声で歌う方、子守唄になって寝ている方、普段は会話が難しい方も、曲を聴いて涙ぐまれたり、一人ひとり参加の仕方は違いますが、それぞれ心に響いている様子でした。