

冬の元気作り!?

心とからだをサポート

機能訓練士より

転ばない歩き方は日ごろから

1.足を前に出すときは、つま先ではなく「膝を前に出す」ように意識する。



2.かかとから地面に、足を着くように意識する。



3.足の指で地面をつかむように前に進むように意識をする。歩くときに必要な足全体の筋肉を鍛えることでいつまでも転ばない歩行が出来るようになります。日々意識してやってみてください!



管理栄養士より

フライパンで簡単! ペンネグラタン

【2人分レシピ】

- 合い挽き肉 100g
- しめじ 1パック
- 玉ねぎ 1/4個
- ホールトマト缶 1缶
- ペンネ 50g
- 水 1カップ
- 固形コンソメ 1個
- ピザ用チーズ 50g
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩コショウ 適量



【作り方】

- ①しめじは手でほぐし、玉ねぎは一口サイズにカットする。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンで合い挽き肉、玉ねぎ、しめじを炒め、しんなりしたら、ホールトマト缶を入れて少し炒める。
- ③水1カップとコンソメを加えて、沸騰したらペンネを加えて煮込む。
- ④ペンネに火が通ったら、塩こしょうで味を調え、チーズをのせてフタをする。チーズが溶けたらパセリをかけて完成!

医務室より

新型コロナウイルス感染予防と冬の感染症予防

*今年も寒い季節になりました。例年通りのインフルエンザ・ノロウイルスに加え、新型コロナウイルスも流行しています

- マスクの着用・・・マスクはウイルスの感染を防ぐことや、飛沫の拡散防止・乾燥の予防の効果もあります。
- 手洗い・うがい・アルコール消毒の励行
- 換気・・・1日1回10分間行いましょう。
- 加湿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。温度 18℃～22℃ 湿度40%～50%を目安に室内の環境を整えましょう。
- 休養・睡眠・栄養をしっかり摂りましょう。

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 遠藤 事務職員
- ② 東京都
- ③ 旅行、ドラマ鑑賞
- ④ プリン、ぶどうパン、栗
- ⑤ 新型コロナ感染症が早く終息することを願ってやみません。



《これからの予定》

月/日	行事等
12/17(木)	ラーメン・ランチ(もみじ・はなみずき)
12/22(火)	ラーメン・ランチ(すみれ・すずらん)
1/14(木)	ラーメン・ランチ(うめ・さくら)
1/21(木)	ラーメン・ランチ(あじさい・コスモス)

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

編集後記

メリークリスマス! クリスマスは、イエス・キリストのご降誕を祝うお祭りです。

本年も広報誌「恵みだより」をご愛読いただきありがとうございました。2021年も皆様の上に、神様の祝福が豊かにありますように編集員一同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14号

恵みだより

2020.12.1

発行：救世軍恵みの家
編集：細貝順子
集：広報担当

『世界で初めてのクリスマス』 ～小さな小さなクリスマス



今年は新型コロナウイルス感染症のため様々な制限が設けられ、入居者様、ご家族の皆様には大変ご苦労をおかけしております。クリスマスシーズンです。毎年迎えるクリスマス、皆さんにとって、思い出深いクリスマスはありますか? 2013年5月1日に開設され、今年、恵の家では8回目のクリスマスを迎えます。毎年、職員方が心を込めて準備して、温かい雰囲気の中、楽しいクリスマスをご家族とともに行ってまいりました。しかし、今年、コロナ禍にあって行うことができません。

♪ (一節) 世界ではじめのクリスマスは ユダヤのいなかのベツレヘム宿にも泊まれず家畜小屋で マリヤとヨセフの二人だけ 赤子のイエス様、草の産着 ゆりかご代わりに飼いの葉桶 優しい光に見守られて マリヤとヨセフの二人だけ ※ グローリア ……

この歌は、キリスト教会でクリスマスの聖誕劇に用いられる歌です。イエス・キリストが私たちの救い主としてお生まれになった、そのことを祝うのがクリスマスですが、「世界で初めてのクリスマス」は、馬小屋の中で祝われたのです。歌の歌詞には「マリヤとヨセフの二人だけ」「マリヤとヨセフの二人だけ」と「～だけ」「～だけ」と歌われています。4節の歌詞では次のように歌います。

世界ではじめのクリスマスは 小さな小さなクリスマス けれども喜び満ちあふれた 気高いまことのクリスマス ※ グローリア ……

そこには「何も無い」のだけれども「何かがあった」のです。何かあったのでしょうか? 今年、新型コロナウイルス感染症のために、いろいろなものが削ぎ落とされて、奪い取られていくばかりのように感じています。それが実際なのかもしれません。しかし、私たちが愛し、そのひとり子(イエス・キリスト)を贈ってくださった神様は、私たちが愛し、一番良いことを行ってくださるのです。何も無いように思えるときにも、「けれども喜び満ちあふれた 気高いまことのクリスマス」の歌詞にあるように、一番良いことを神様は行ってくださるのです。真っ暗闇の中に居る私たちのように思えます。ご家族と面会がままならないこと、その苦しみを感ずります。痛みを覚えます。聖書には次のようにあります。「その光は、まことの光で、世に来てすべての人を照らすのである。」(ヨハネによる福音書1章9節) イエス・キリストは「光」となってこの世に来てくださいました。暗黒のように感じる時にも、私たちが照らし、喜びに満ち溢れさせてくださる方です。コロナ禍にある2020年のクリスマス、心に温かいクリスマスとなることをお祈りいたしております。

法人本部 書記長官 西村 保

ユニット職員紹介 (さくら・うめ)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ① 田中 ケアワーカー
- ② 山口県
- ③ 料理、散歩
- ④ 魚介類、チーズ、デバ地下スイーツ
- ⑤ 5/1よりショートステイから異動になり、今までの経験をいかし介護していきたいと思ひます。



- ① 廣田 ケアワーカー
- ② 島根県
- ③ 音楽鑑賞
- ④ コーヒー、水
- ⑤ これからも介助方法等、他のスタッフと試行錯誤しながらケアをしていきたいと思ひます。

祝 膳

例年開催していた敬老祭・ご家族との食事会は新型コロナウイルス感染防止のためできませんでした。長寿祝い膳を10月6日の昼食で用意して皆さんに召し上がっていただきました。エビの天ぷらを「残ってるんじゃないって残してるの。おいしいのは最後にとつとくの!」、「おしるこは大好き!」「いっぱい入ってて食べすぎちゃう」、皆さん楽しいお食事の時間でした。



作品名：イチョウの木

エントランス廊下に
展示されてた作品

入居者の有志の方々による、黄色に色づいたイチョウの大作が完成!! 廊下に飾られました。完成を楽しみにしておられた入居者Kさんは、「わ~凄いね よくできたね」と驚いておられました。イチョウは、まるで本物のようで秋を堪能、楽しませてくれます。入って来られたご家族が「本物かと思った!」見て頂けましたか? さて、次はどんな風景になるでしょう。

