

春の元気作り!?

心とからだをサポート

機能訓練士より

座ってできる肩こり解消

首や肩の血行が良くなりコリが軽減されます!!



- 1.両方の肩を真上に持ち上げます!
- 2.一気に力を抜いてストンと降ろします!
- 3.これを10回繰り返します!

管理栄養士より

甘い〜新玉ねぎの炊き込みご飯!

【4人分レシピ】

- お米 2合
- 新玉ねぎ 1玉
- えのき 1袋
- ベーコン 100g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 顆粒だし 大さじ1/2
- 塩コショウ 少々
- パセリ 適量



【作り方】

- ①お米は洗って30分以上浸水して、水気を切っておく。
- ②新玉ねぎ、えのき、ベーコンを食べやすい大きさにカットする。
- ③炊飯器に浸水したお米を入れ、2合の目盛りになるまで水を加える。

医務室より

お食事で花粉症対策

少しずつ暖かくなり、日足も伸びてきました。春近いです。同時に花粉症シーズン到来です。暖かく麗らかなはずの春先が憂鬱になってしまう花粉症ですが、対策をとることである程度の症状を緩和することができます。

i.腸内環境を整える

⇒便秘予防が期待できる食物繊維等をしっかり摂りましょう。

ii.ストレス対策にビタミンA・C・Eを意識しよう

⇒ストレスによる免疫機能の低下があり、「かゆみを増す」といわれている活性酸素という物質が作られるのですが、この物質の発生をおさえる働きがあるとされているのがビタミンA・C・Eです。

iii.栄養バランスの良い食事を摂ろう

⇒アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事を心がけるのが一番です。とくに肉中心の高たんぱく質な食事はアレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。

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 吉田 看護師
- ② 福島県
- ③ 読書、映画鑑賞
- ④ チョコレート
- ⑤ コロナが早く終息しますように。福島と言えば、、、



もも&りんご



会津磐梯山



《これからの予定》

月/日	行事等
3月	寿司レク(ユニット毎)

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼 拝 (10:30~) 41ユニット毎
木曜	音楽レク (10:45~) 21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

コロナ禍で皆様に色々とお不便をおかけしていますが、恵みの家の生活を少しでも感じていただければ幸いです。一日でも早くコロナが終息することを願っております。

広報担当：大楠

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つなぐ広報誌

第15号

恵みだより

2021.3.1

発行：救世軍恵みの家
発行人：細貝順子
編集：広報担当

東日本大震災から10年です!

最近では暖かい日も多く、春のきざしを早く感じています。春を迎える喜びと共に、私があらためて思い返すのは、発生から10年を経た東日本大震災のことです。震災後、救世軍の被災地支援では緊急支援と併せて、地域の中でどのような方が、どのような支援を必要としているかについて、地元の方々に伺いながら、一緒に考えていきました。私も仮設住宅、仮設商店街、漁協、商工会、役所や現地で働いている福祉の支援者など様々な方に出会い、お話を伺いました。特に支援を必要としている、まだ生活の中で大きな苦労がありながらも我慢を強いられている人について、地域のいろいろな立場の人と一緒に考えました。津波で被災したある町では、高齢の方、子どもたち、障がいをもっている方、家族の介護をしている方などが特に大きな負担を感じていることが分かりました。復興のまちづくりと共に、自分たちの住むこの地域を前よりも暮らしやすい地域にしようと話し合いました。元気な方はこれからも元気でいられるように、また病気や重荷がある方も、今よりもより良く生きることができるよう、お互いに支え合って、みんなが生きがいを持って生活できるよというのが願いでした。誰かが上から助けてあげるという見方ではなく、その方と同じ目線になって、一緒に歩いて、支え合っていく。それはまた、私たちが普段生活しているこの地域でも大切なことですね。そんな支え合う温かさの中で、どんな人もその人らしく、いきいきと生きていけるよというの願っています。

神様は分け隔てなくすべての人を愛されています。どの人も神様にいのちを与えられた大切な存在だからです。

私たちはお互いに大切な存在です。自分が知っている、自分と関係のある人だけの幸せを願うだけではなく、すべての人が神様の恵みを受けて、いきいきと生きていけますよというの願って、私の小さな優しさを今日も誰かに差し上げられたら。そのような思いで、またこれからも与えられている働きを続けていきたいと思ひます。皆様の上いつも神様の恵みがありますよというの祈りしています。

本村 大輔(杉並小隊長)

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 寺川 ケアワーカー
- ② 奈良県
- ③ ウォーキング、旅行
- ④ 和菓子
- ⑤ 入居者様が笑顔で暮らせるように、お手伝いをさせていただきます。

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



本人に似てる
キャラクター

- ① 師田 ケアワーカー
- ② 東京都新宿区
- ③ プロレス観戦、ミュージカル観劇
- ④ 焼き肉、ぶどう、ライチ
- ⑤ 一人ひとりに寄り添った介護をして行きたいと思ひます。一昨年に、ヘアドネーションしたので髪を伸ばしてます。

お正月

新年を迎えて「**モー**」3カ月が経ちました。

厳しい寒さに体が「**ギュー**」っと縮こまりますね。

どうぞ本年もよろしくも「**うし**」上げます。



獅子舞

1月2日は、恒例の獅子舞と太鼓の音とで各ユニットを回っての新年のご挨拶！
突然の訪問に不審なまなざしを送ったり、驚いた皆さんです！
でも喜んでいただきました！！



無病息災で元気な1年でありますように！

ガブっ

作品名：シクラメン

作品掲示中

有志の入居者の方々による、素敵なシクラメンが完成！！ 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、「凄いわね これも良いね」と驚いて
おられました。シクラメンは、まるで本物のようで季節の彩を楽しませてくれます。
さて、次はどんな風景になるか楽しみです。

♪..真綿色したシクラメンほど
清(すが)しいものはない..♪



もみじ



はなみずき



うめ



さくら

♪..うす紫のシクラメンほど
さびしいものはない..♪

「良いね」

「キレイ!!!」

「すごいわね
これも良いね」



「楽しい」



「貼るの
ここで良いの」



♪..うす紅色したシクラメンほど
まぶしいものはない..♪



コスモス



あじさい



すみれ



すずらん