

夏の元気作り!?

心とからだをサポート



めぐみちゃん

恵みだより

2021.6.1

発行：救世軍恵みの家
編集：細貝 順子
集報担当：広報担当

管理栄養士より

夏野菜のカレー炒め



材料【2人分】
豚こま肉 200g
ズッキーニ 1本
なす 2本
玉ねぎ 1/4個
カレー粉 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1
油 適量
塩こしょう 少々

作り方

- ① なす、ズッキーニは半月切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒め、色が変わってきたら、カットした野菜を加える
- ③ 野菜に火が通ってきたら調味料を加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。

機能訓練士より

【梅雨の不調に効く】

梅雨の季節を迎えています。
ジメジメとした季節はむくみを感じる方も
多いため今回はむくみに効くツボを紹介します。

・陰陵泉

膝から下の足の骨の内側をなぞりながら
膝の方へとなぞっていくと、
指が骨にぶつかる場所があります。
そこが陰陵泉とよばれるツボになります。
体内の余分な水分を排泄してくれるツボとなっているので
不調を感じた時などに押してみてください。

ひと押し5秒間を5回程度ゆっくり押しyingと
効果的といわれています。



医務室より

温度・湿度が高くなります。水分をこまめにとりましょう！！

気温が少しづつ高くなり、湿度も高くなっています。暑さに体が慣れていないこの時期、体調が悪くなりやすいです。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため特に注意が必要です。室内でも熱中症にかかりやすい理由はこうした変化にきずきにくいことがあります。

- また、コロナウイルス感染症も終息がみえず、注意していかなければいけません。
- 予防の為にマスクは欠かせません。マスクを付けている時は喉がより乾きます。
- *あまり暑いときは距離をとってマスクを一時的にはずしても大丈夫です。



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郷 朝子 (理学療法士)
- ②埼玉県
- ③犬とあそぶ
- ④お寿司
- ⑤愛犬(コムギ)を溺愛しています。
よろしくお願いします。



《これからの予定》

月/日	行事等
6/21 (月)	防災訓練
7/1 (木)	都議選不在者投票
7/3 (土)	召天者記念会(インターネット配信)

毎月	ユニット毎	誕生会
月曜	礼拝(10:30~)	4ユニット毎
定例	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

新型コロナウイルスの影響により、生活が一変してから1年以上がたちます。大きな行事、面会もなかなか以前通りにいかない中、各ユニットでも日々の生活が充実したものになるように職員一同取り組んでいます。今後も本誌を通して皆様にお伝えしていきたいと考えています。ご意見ご要望お待ちしております。 広報担当：田中

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



『傍におられる方』

朝、私はもう一つの勤務先である、士官学校の校長室の扉をノックしました。扉を開けて話し始めた私に、校長は神妙な顔をして、ささやくように言いました。「これから地震が来るからそこに座って」と。彼女はちょうど地震情報を携帯で受け取ったところだったので。私たちは顔を見合わせながら、息を潜めてじっとその時が来るのを待ちました。やがてわずかな振動が感じられましたが、それはとても小さな揺れでした。

この時は幸い大きな地震を免れましたが、私たちは日々の歩みの中で、小さくも大きくも必ず揺るがされる経験をします。

けれども、校長室でこれから地震が来ると知らされた時、私は不安になるよりもむしろ、これから襲ってくる揺れと一緒に迎える人がそばにいることに安心感を覚えました。

私たちが創られた神は、私たちに押し寄せる波の大きさやその時をご存知で、私たちが揺るがされる時にもじっとそばにいて私たちと共に耐え忍んでくださる方です。

旧約聖書の時代、敵国の情勢に激しく動揺するユダの王アハズに、神は言われました。「落ち着いて、静かにしていなさい。恐れることはない。」(イザヤ7:4)と。

周りが荒れ狂う時も、私たちが心の中に静けさを保つことができるなら、どんなにか幸いなことでしょう。けれども私たちは揺るがされやすい者です。もし、私たちが心の内に静けさと幸いを得ることができるとしたら、それは、決して揺らぐことのない神と共におられ、神ご自身が持つ平和と愛が私たちに与える恵みではないでしょうか。

皆様の心の中に、今日も神の恵みが豊かに注がれますようにと祈る者です。

杉並小隊士官 勝篋実香

ユニット職員紹介 (もみじ)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①野田 真由美 (ケアワーカー)
- ②東京都
- ③散歩
- ④寿司
- ⑤皆さんと楽しく過ごせたらな、と思います。
よろしくお願いします。

ユニット職員紹介 (コスモス)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①南部 麗奈 (ケアワーカー)
- ②生まれは 東京
育ちは フランス
- ③着物
- ④スコーン
- ⑤こんな時こそ体を大事にして、美味しいものを食べ、楽しく生きていたいと思います。

お雛様

毎年喜んで下さる方が多いお雛様に、今年も1階ラウンジにお出まいただきました(笑)。鎌倉の方からいただいた由緒あるお雛様とのことで、お雛様お内裏様は釘を使っていない木箱に大事に大事にお願いになるので、毎年箱も壊さないようドキドキしながら出しているのです、実は。今年は右大臣左大臣がおいでいただきました。三人官女、五人囃子、数々のお道具もあるのですが、スペースの都合で毎年選抜で出て頂いています。ユニットから入居者の方がご覧に来られたり、恵み商店でも並んでいる時にご覧いただいたり一緒に写真を撮ったり。皆さんの思い出話も伺えて毎年楽しいお雛様です。

どうやって弓持つの？



カーネーションの合同作品 完成！

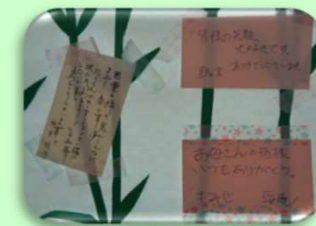
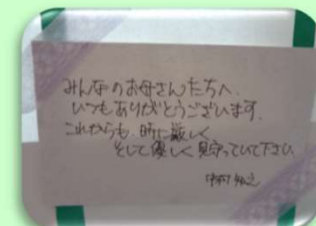
母の日を前にして、入居者各位にお手伝いねがい、カーネーションをたくさん作っていただきました。カラーペーパーを切ったり折ったり、糊付けをしてもらったり、みなさんのご協力で、模造紙2面にも及ぶ大きな作品となりました。そこへ、お母さんに限らず、最愛の人へのメッセージを込め、ご家族・スタッフも入り、感謝のひと言をカードにしたため、作品に添えて、心温まるカーネーション畑の大作完成！これをご覧になった多くの入居者さんからは、「たくさん集まるときれいね」など、とりどりに感嘆の声が上がりました。



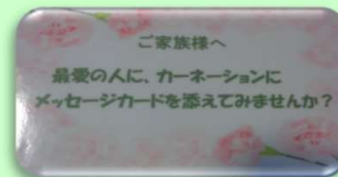
アクリル板越しの面会では伝わらない想い
カーネーションに託して…。



想いをのせたメッセージ
がたくさん届きました



カラーペーパー7枚を切って
折って重ねて張っています



恵み商店

毎月第2金曜日に、栄養課主催で恵み商店が1階ラウンジで開催されます。せんべい、チョコレート、プチマドレーヌ、プリンやゼリーなども豊富です。「今日は新商品のプリンがありますよ」とおすすめ上手の“店員”さんと話したり「(買いたいものは)全部!」「この前のチョコレートはあるかしら」とやり取りを楽しんでいる方、「私には選べない」「どっちにしたらいいかしら」と真剣に悩まれている方、笑顔で“店員”さんに選んだ品物をレジで渡される方、買い物という場で皆さんそれぞれの関りを持ちながら、最後は笑顔でお菓子などを手にとって皆さん帰られています。

これなんか
美味しそうです!

たくさんあるの?
じゃあ全部!

