

# 冬の元気作り!?

## 心とからだをサポート

### 冬の感染症

恵みの家ではインフルエンザワクチンの接種を希望された方は全員終了致しました。ウイルスや細菌は低温、低湿を好むため、夏より冬に長く生存し、感染力も増します。そのためインフルエンザ、ノロウイルスにかかりやすくなります。予防は日常生活の対策につきます。まずは休養・睡眠・栄養をしっかりと取りましょう!

温度18~22℃湿度45~60%を目安にコントロールしてさらに、☆マスクは大切、咳などの飛沫感染予防と乾燥を防ぐ効果もあります。

☆うがいには口腔内細菌を減らします。人混みはウイルス、細菌が漂っています。

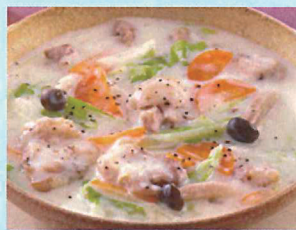
☆口の中の細菌をはきだしましょう。

☆石鹸による手洗いは必ずしましょう。ドアノブ、電車の吊り革、エスカレーターなどを利用した時は自分の手にウイルスも同時に付いています。しっかり手洗いしましょう。アルコールの消毒も合わせて行うとより予防効果は大きくなります。

※3回目のコロナワクチン接種について準備しています。具体的な事が決まりましたら報告いたします。

医務室より

### 白菜と鶏肉のクリーム煮



鶏もも肉 1枚  
白菜 1/6個  
玉ねぎ 1/2個  
人参 1/4本  
しめじ 1/3パック  
バター 20g  
牛乳 200cc  
薄力粉 大さじ2  
コンソメ 小さじ1  
塩コショウ 適量

- ① 鶏肉は一口大、白菜は3~4cm角、玉ねぎ・人参・しめじは食べやすい大きさにカットしておく。
- ② サラダ油をひいたフライパンで塩コショウした鶏肉を焼く。火が通ってきたら玉ねぎとバターを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら残りの野菜を加えて炒め、薄力粉を入れてさらに炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、牛乳とコンソメを加え、5分ほど煮込む。塩こしょうで味を調べ、とろみがついてきたら完成。

管理栄養士より



めくみちゃん

# 恵みだより

2021.12.1

発行 行: 救世軍恵みの家  
編集 人: 細貝 順子  
集: 広報担当

## 暗闇を照らす 暖かーい (あったかーい) 光

鳥のさえずりに誘われてベランダの窓を開けると、青く澄み渡る美しい空が広がっています。この青さを絵の具では表現できないでしょう。また、たとえ目が不自由な方でも、この暖かーい太陽の心地よい微かな匂いを感じることはできるに違いありません。大きく手を広げ、青い空に顔を向け深呼吸をする。お日様の「光」が冷えた体をぽかぽかと心地よく暖めてくれます。

光は快く、太陽を見るのは楽しい (コヘレト11:7)

部屋に入りテレビをつけると情報過多の今、胸が痛み、耳と目を覆いたくなる「暗い」出来事が無遠慮にしかも世界中から容赦なく耳に入ってきます。心が痛みます。痛みながら買い物に出ました。親子連れに会った。幼子がお母さんと楽しそうにおしゃべりしている。子どもは嬉しそうに保育園のことを報告し、お母さんもやさしく相づちを打っています。何気ない微笑ましい親子の一コマが、ほんのり私の心を 暖かーく してくれた。

施設に入所している親に、コロナ禍で自由に好きな時間に面会できない家族が、ガラス越しに会話をしている声が聞こえました。互いの顔を確かめ合い、時を過ごし、別れの時間が来ました。「・・・母さん、また来るからね、じゃあね。元気でね」。間もなく、また「じゃあね、また来るからね」。帰りかけては振り向き、またガラス越しに何度も同じ声掛けをしている様子がうかがえました。そのお名残惜しい家族の様子にほのぼのとした、暖かーい 気持ちがちらまで伝わってきました。コロナ禍の不自由さの中にあるからこそ、愛する者に会えた感動は大きく深いのではないのでしょうか。

人との出会いほど不思議で、人間には計画できない神様が下さったもの、としか思えません。★「恵みの家」でお会いしたお一人ひとり、たとえ声は聴けなくても、表情、動作、その人しか経験していない尊い人生。出会う人へ暖かーい光を提供してくださっているに違いありません。

光 (イエス・キリスト) は暗闇の中で輝いている。(ヨハネ1:5)

チャプレン 吉田かほる

M e r r y C h r i s t m a s

### 秋から冬、クリスマスを待つ恵みの家です



冬の足音と共にユニットにも秋やクリスマスの景色が見られるようになってきました。それぞれのユニットで工夫を凝らして飾り付けがされ、クリスマスツリーも見られています。クリスマスや来たるお正月にはお食事メニューも季節感のあるものになり、楽しい季節がやってきます。その様子はまた次号でお知らせします。

### 《これからの予定》

月/日	行事等
12/12	クリスマス音楽訪問 (杉並小隊)
16(木)	クリスマスランチ
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 ~)
定例	火・木曜 音楽レク(10:45~)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

今号の恵みだよりはいかがだったでしょうか。コロナの感染防止策のために皆様にユニットにおいて頂くことができず、恵みの家やユニットでの様子が少しでもお伝えできればと思いながら紙面を作っています。一日も早くコロナが終息しますように!皆様におかれましてはどうぞ良いお年をお迎えください。(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

### ユニット職員紹介 (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久慈サブリーダー
- ②岩手県
- ③散歩
- ④ホタテ
- ⑤やる気・元気・本気の3つを大切に頑張ります!

### ユニット職員紹介 (さくら)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①佐々木リーダー
- ②東京都(中野区)
- ③(今は趣味はないですが...) 家族と出掛けること
- ④甘いもの
- ⑤1歳の娘がいるので 育児と仕事を無理せず頑張ります!

## 合同作品「鶴と亀」



作品は今は、3階リハビリ室に展示してあります。

敬老のお祝いの気持ちを込め、恵みの家では、みなさん、夏からゆっくり長寿のシンボルの「鶴と亀」の作品に取り組みました。

作品へのこだわりは、お花紙だけで一つの絵を仕上げたということ。

お花紙で膨大な数の花をひとつひとつ作っていきました。その花を台紙に貼り合わせていくのに、入居者の皆さんと職員とが、2か月以上かけて毎日折り進めていきました。

その花の総数、なんと900個以上！お一人で30個、50個と折ってくださった方もいらして、立派なそれでいて可愛い鶴と亀が出来上がりました。何度も見に行かれる方もいらっしゃいます！

## 合同作品「月と紅葉」



作品は、1階エントランスに飾られました

月に照らされた  
もみじとすすき

秋にふさわしい、合同作品「月と紅葉」が完成しました。

作品のポイントは、入居者の皆さんに、絵の具の赤やオレンジ色で半紙を塗ってもらい、乾いたら、もみじの型紙に合わせて型を取って、はさみで切っていただきました。

枝々に赤いもみじの葉っぱを次から次へと貼り付けていく場面では、「見事ね～」、「とても素敵だわ」と、みなさんの中からお互いへの拍手と歓声がありました！

月の光に照らされたもみじの枝々やすすき、そして秋草が想像以上に鮮やかなものとなり、素晴らしい壁面作品が完成しました。

## 敬老祭



コロナの影響で今年の敬老祭の開催も難しくなりましたが、10/5のお昼ご飯に長寿お祝い膳で敬老をお祝いしました。天ぷら、筑前煮、ナスの味噌炒め、お汁粉など、お弁当に詰めて召し上がっていただきました。盛りだくさんのご飯に「おいしいのよ。でも多くて、残してごめんね」との声もありましたが、「ここに来てこんなおいしいご飯は初めてよ。作った人に伝えて下さい」と嬉しい言葉もありました。皆さんが大好きなおしるこをご飯より先に召し上がって満面の笑顔の方もおいででした。皆さんのおいしい笑顔が広がるお昼ご飯となりました。

行事のお食事準備は朝から栄養課の方々は奮闘！



S様 「いただいてまーす♪」

I様 「エビの天ぷら？楽しみね」

I様  
(もう全部食べちゃいましたね)  
「食べちゃった」



H様  
「天ぷらはいいんだけど  
油っぽくて残しちゃったわ」

SSの方  
「ごはん、おいしいですよ。  
でも量が多いのよー(笑)」

M様  
「私、天ぷら大好きなのよ」



N様  
「天ぷらなんてないじゃない  
(ここ、これです)  
「ああ、ここにあるの」

I様 「おいしいだったら、  
あなた食べて(笑)」



Y様 「えび(の天ぷら)ってどれ？  
あら、小さいのかと思ったらしっかりあった(笑)」

