

# 春の元気作り!?

## 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11月中旬から始め12月15日で希望された方は終了致しました。まだ寒さが抜けず、気温、湿度がかなり低い日もあります。ウイルスや細菌は低温、低湿を好む為、夏より寒い時期に長く生存し、感染力も増します。その為、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**をしっかりととりましょう！

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、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、電車のつり革、エスカレーターなどはたくさんの手が触れています。これらを利用した時は、自分の手にウイルスも同時に付いています。自身の手で口、鼻に触り、感染する機会が多くなります。しっかり手洗いをしましょう
- アルコールの消毒もあ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は、2/2.9.16に皆様体調変わりなく終了いたしました。

ひきつづき、感染予防に努めていきます。



医務室より

### 春キャベツと豚肉の蒸し焼き

#### 【2人分レシピ】

春キャベツ 1/2個  
豚バラ薄切り肉 150g  
しょうが お好みで  
酒 大さじ3  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
サラダ油 適量

- ① 豚肉を食べやすい大きさに、キャベツは少し大きめにカットする。しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、キャベツを入れて強火で焼き目がつくまで加熱し、一度取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに豚肉としょうがを入れて炒め、火が通ってきたらキャベツをフライパンに戻す。調味料を加えて、蓋をして弱火で5～10分加熱したら、完成。



管理栄養士より

### 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 福島 事務員
- ② 東京都
- ③ 映画鑑賞 (SF)、美術鑑賞 (仏像)
- ④ あん肝、プリン、パスタ
- ⑤ ご利用者様に日々、安心して笑顔でお過ごし頂ける施設作りに全力で努力します！



### 《これからの予定》

月/日	行事等
3月10日、17日	寿司レク (1階、2階フロア毎)
3月～4月	お花見 (ユニット毎)
5月	ラーメンレク

毎月	ユニット毎	誕生会
月曜	礼拝(10:30～4ユニット毎)	
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

冬も終わりあたたかな春になりました。制限のある生活ですが、入居者様の元気で楽しそうな様子をお届けします。入居者様の笑顔が職員のやる気と元気となります。  
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



めぐみちゃん

# 恵みだより

2022.3.1

発行：救世軍恵みの家  
編集：細貝 順子  
集：広報担当

### 神様の平和

絵本は子どもが読むものと思いがちですが、今は大人向けの絵本も広く紹介されています。スーザン・バーレイの「わすれられないおくりもの」という絵本には、アナグマとの別れを通して、アナグマの残してくれたものの豊かさに仲間たちが気づく姿が描かれています。その人が去ってみて気づく、ということは珍しいことではありません。しかし、現在進行形で過ごしている私たちの毎日の生活の中に、実は、大切な宝の原石が散りばめられているのです。そう思うと、変わらなく見える日常生活がより尊く見え、一つ一つの出会い、一緒に過ごす時間がより愛おしいものとなるのではないのでしょうか。

「私は、平和をあなたがたに残し、私の平和を与える。」(ヨハネ14:27)

これはイエス・キリストの言葉です。神様はキリストを通して、私たちに大切なものを残してくださりました。その一つが、私たちの思いと心を安らかにする「平和」です。しかも、キリストのくださる平和は、この世の儚いものとは比べ物になりません。ですから、たとえ苦難があったとしても、神様の平和の中で、喜びと希望を持って過ごすことができます。現代に生きる私たちもまた、キリストによって、この平和をいただくことができるのです。

皆様の上に、特に争いが起きている国々の上に、神様の平和がありますように心からお祈りいたします。  
【チャプレン：柗出順子】

### 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 古澤ケアワーカー
- ② 東京都新宿区
- ③ 愛犬と遊ぶ
- ④ チョコレート
- ⑤ みんなが楽しく過ごせるように頑張ります。



入居者の方が描いてくださいました

### 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 清野ケアワーカー
- ② 東京
- ③ 映画鑑賞、カメラ、観葉植物、自転車
- ④ タイ料理
- ⑤ 利用者さんが安心できるように看護師になれるように頑張ります。





# 恵みの家のクリスマス



## クリスマスメニュー

- ・チキンライス
- ・ホワイトシチュー
- ・ミモザサラダ
- ・クリスマスケーキ
- ・紅茶



# 杉並小隊によるクリスマス訪問

ブラスバンドと合唱でクリスマスキャロルを1階と2階で演奏してくださいました。

久しぶりの生演奏で、皆さん、とっても喜んでくださり、アンコールアンコールの手拍子が入り、皆さんの高揚した笑顔に演奏された方々も感謝して帰られました。



# 迎春！令和4年のお正月風景



コロナ終息も見えない中、恵みの家では、ささやかではありますが、飾りつけや特別料理で、お正月の雰囲気少しでも味わっていただこうと、いろいろに工夫をいたしました。

装飾には、松飾りや凧、虎の浮世絵など、各ユニットの試行の跡がうかがえます。

ご家族の訪問も控えてご配慮下さったり、年始の挨拶も声高にできない中で、ご家族からの年賀状は、入居者様方にとって、何よりの喜びとなったようです。

正月三が日は、おせち料理やお刺身など、たくさんではないものの、普段と違った晴れの料理の数々に、舌鼓を打たれた入居者さまも多かったです。

恒例の職員扮する獅子舞も盛況で、みなさま、満面の笑顔で写真撮影に応じられていました。

...雪は豊年のしるしといいますが、今年はずっと楽しい年でありますように、縁起の良い年の初めの積雪に、期待も膨らむのでした。



田作りなんて珍しいわ～



正月だから美味しいのね



よかった！きれいだ！

お目出たいのね



うまい！

見ただけでたくさん

お正月なのね

## 今年も獅子舞がやってきた

お囃子の BGM に一緒に太鼓をたたいて盛り上げてます！



おめでとう！



いらっしゃい

あらあらあら



## 雪が降りました！

1/6は東京で珍しく積雪があり、前庭の雪だるまに笑顔を見せて下さいました。

