

冬の健康対策!?

寒さに負けないカラダづくり

介護予防トレーニング (バランス・足の筋力トレーニング)

- ①床に足がつかない程度に片足を上げます。
- ②左右、各1分間を1日3回行うことが目安です。
- ※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行ってください。また、腰や膝などに痛みをお持ちの方はご遠慮ください。



悪い例



・足の上げすぎ
・身体後反り



・身体の傾き

冷えた体を温める!! 生姜入り卵とじうどん

- 材料【2人分】
 うどん(冷凍) 2玉
 長ネギ 1/2本
 人参 1/4本
 乾燥わかめ 少量
 生姜すりおろし 大2
 卵 2個
 水 4カップ
 がらスープの素 大1/2
 しょうゆ 大1
 片栗粉 大1/2
 ごま油 適量



作り方

- ①鍋に水と調味料、人参を入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、うどん、長ネギ、わかめ、生姜を加え、煮立たせる。
- ③溶いた卵を加え、卵が固まってきたら、水溶き片栗粉を入れ、軽く混ぜる。
- ④お好みでごま油をたらし、完成!

免疫力を高めて感染症を防ごう!

感染症予防には、うがい・手洗い、マスクの着用と共にご自身の免疫力を高めておく事が重要です。残念ながら加齢による免疫力の低下は避けられませんが、正しい生活習慣を身につけて低下を最小限に抑え、感染症を予防しましょう。免疫力を高める6つのポイントをご紹介します。

- 1.保温・・・首や手首や足首を温める、38～40度のお風呂につかりましょう。
- 2.湿度・・・お部屋の湿度を55～60%に保ちましょう。
- 3.食生活・・・バランスの取れた食事を規則正しく摂りましょう。
- 4.運動・・・室内で出来る体操などを習慣としましょう。
- 5.睡眠・・・寝る前にテレビやスマホ等の脳が刺激される物を控えましょう。
- 6.禁煙・・・タバコは百害あって一利なし! できれば控えましょう。

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相羽(あいば) 看護課長 ②静岡県 ③お茶・美術館巡り ④和菓子・スープ作り(冬野菜を使ったスープ作りを楽しみたい。)
 ⑤お茶はひたすら同じことの繰り返しです。恵みの家での生活もゆったりとした同じ時間が過ぎていきます。大きな変化はあまりありません。でもその時々で一瞬の笑い、喜びの表情があります。入居者様に一回でも多く笑って、喜んでいただいで共に過ごしていきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひいたします。



恵みの家 中庭にて

これからの予定

月/日	行事
12/9(土)	クリスマス会
12/5(火)	恵みカフェ
12月～1月	ラーメン屋台
2月～3月	寿司屋台

曜日	定例
月曜	礼拝(10:30～)
木曜	音楽レク(1ユニット毎)
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

編集後記

無事、2号目の発行となり、安堵しています。行事の時は、『恵みだより』も意識して写真を撮ったり、参加された入居者様から感想を伺ったり・・・それが、次はどうしていこうということにもつながっています。3号目以降も、恵みの家での暮らしや利用者様の様子がお伝えできるよう励んでいきます。

広報担当：大楠 陽子

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

2017.12.1

発行：救世軍恵みの家
 編集：細貝 順子
 集：広報担当



恵みだより

クリスマスに寄せて

12月はクリスマスの月です。イエス・キリストの誕生をお祝いします。聖書は、キリストの誕生を、神様から人間への贈り物、神の子が人となられた、と説明しています。キリストが誕生したとき、最初にそれを聞かされたのは野宿をして羊を飼っていた羊飼いたちでした。当時、羊飼いは卑しい職業と考えられていました。キリストが誕生したのは、家畜小屋で、飼料おけの上に寝かされていたのです。キリストの両親も、名もない大工のヨセフと、か弱い女性マリアでした。キリストの生涯を見ると、貧しいもの、悩んでいるもの、弱いもの、取るに足りないものに心を配っていることを知ることができますが、その誕生の姿にすでにその印を見ることができます。

さて、12月に入ると、救世軍では、全国の主要都市で歳末助け合いの募金「社会鍋」をおこないます。そのルーツは1906(明治39)年に始まった「慰問かご」です。これは、日露戦争直後で失業者が多かった当時、最も暮らしにくい年末年始のために、餅やミカン、足袋などをかごに入れて貧しい家庭に配った正月のプレゼントでした。現在では、献げられた寄付は、様々な救援活動(国内外の緊急災害被災者や街頭生活者への支援)や各種の慰問活動(母子家庭、独居老人、病院、各種施設など)のために用いられています。この社会鍋に、キリスト教の、そして救世軍の本質を見ることができます。弱い人、色々な意味で貧しい人、悩んでいる人に寄り添う姿がそれです。祝福されたクリスマスをお迎えくださると共に、その祝福が地球上のすべての人に分かち合われるよう祈ります。 (医療部長：吉田 眞)

ユニット紹介 (すずらん)

「入居者様一人一人が、その方らしく、穏やかに過ごしていただきたい」その方にとって何が必要か、どんなお手伝いが必要かを常に考え、入居者様一人一人が、当たり前前の生活、その方らしい生活が送れることを目指しています。

- ・こだわり①「食事は楽しく、美味しく！」
美味しいのはもちろんですが、その前に「美味しそう！」と思っただけことを大切に、お皿選びや盛り付けに、こだわっています。
- ・こだわり②「一日一回一笑！」
おしゃべりしたり、手をつないだり。そんな中から、みんなが笑顔になることを大事にしています。



屋台をみんなで楽しみました!

ユニット紹介 (すみれ)

入居者様一人一人に好みや状態に合わせた生活に、メリハリが生まれるようなケアを心がけています。家族の方が来訪された際は、気持ちの良い挨拶をし生活の様子をお伝えしています。すみれの方々は職員含め元気です。日中は、ほとんどの方がリビングで過ごされており色々な会話が聞こえてきます。

皆さま、元気が欲しい時は是非すみれユニットに、遊びに来てください。元氣になれますよ!!

Enjoy!!
クリスマス



トナカイやサンタに変身しました!

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仲澤 ケアワーカー
- ②東京都
- ③ツーリング
- ④稲庭うどん
- ⑤異動して日が浅いですが、入居者様・ご家族様・他の職員に支えられながら頑張っていきたい。

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新井 ケアワーカー
- ②茨城県
- ③ラーメン巡り
- ④ラーメン、から揚げ、ハンバーグ
- ⑤介護の現場ではどれだけ成長したか分かりにくいですが、日々真面目に働き自信を持ちたい。

第5回 敬老祭

2017.10.7

ご家族様の
感想です！



『楽しかったです。
クリスマス会も楽しみにしています。』



『いつもより、早いスピードで食べてます。』



『オープン当初からの利用者様が多く、ご家族様同士でお話が弾んで、アットホームな雰囲気を楽しみました。』



『スタッフと一緒に、食事が出来て楽しい』



『天麩羅が美味しかったよ。』



『集まる機会があって良かった。』



歌...白戸事務員 『歌にこぶしがきいて良かった。』
ギター...中村エトリ嬢 『可愛かったよ。』

中庭でメロンとバターナッツかぼちゃを栽培し、皆でいただきました。

デザート第一弾 メロンdeデザート

入居者様の感想です！



5月 『あつという間に楽しい時間が過ぎていく』



『次は収穫が楽しみ』



10月 『わー重い、落としたら大変』



『料理は何年ぶりかしら』



『こういうの初めてよ』



『ゼリークラッシュ楽しい』



『足らなくなったら困るわね』



『食べてみたらちゃんとメロンの味がするのね』

デザート第二弾 かぼちゃソース 11月



『男性が料理できるの素敵ですね...』
『そうよね』



『あつという間に楽しい時間が過ぎていく』



『甘さ控えめ出来上がり』



『みんなで頑張りました』

9月 季節(菊)風呂



『ヒノキ湯気持ちいい』...男性入居者様
『菊がきれいだよ』...女性入居者様

恵み商店



どれにしようかな

10/19 衆議院議員選挙不在者投票



9/26 ピノキオ幼児舎の子ども達が遊びに来てくれました。



『素敵なプレゼントありがとう。』



『楽しいふれあいの時でした。』



『子ども達の手形がまるで本物のもみじのような素敵な絵ですね。』