

いよいよ寒さ本番!!

気温が下がると体調を崩し、ウイルスに感染しやすくなります。一年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、感染対策を確認しましょう。

※ワクチン接種状況
インフルエンザ→11/15・11/22で終了しました。
コロナ→12月より開始します。

check

早寝・早起き/バランスの良い食事/
手洗い・うがい/マスク着用・咳エチケット
換気をする/
乾燥に気を付ける/人ごみを避ける



機能訓練士より

<脚の力チェック!>

腕を組む。やや浅めに座ってもOK。
できるだけ早く、5回連続で立ち上がる。
5回目に立ち上がったところまでのタイムを測る。



私は5秒56でした!
転倒やけがに注意して
やってみてください。

●何秒かかりましたか??
15秒以上の方は要注意! 転倒リスクあります!
立ち上がる力をつけて、転倒を予防しましょう!

管理栄養士より

鶏肉とジャガイモのトマト煮込み



材料(4人分)
鶏もも肉1枚
塩・こしょう 少々
じゃがいも 4~5個
玉ねぎ 1個
水 1カップ
固形コンソメ 1個
ローリエ 1枚
ホールトマト缶 1缶
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ1/2

~作り方~

- ①じゃがいもは大きめに切って、水に10分ほどさらして水気をきる。
- ②玉ねぎはタテくし形に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩・こしょうする。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら②の鶏肉を加えて軽く焼き目がつくまで焼き、①のじゃがいもを加え、軽く炒める。
- ④ホールトマト・ローリエ・コンソメ・水を加えて煮立て、火を弱めてフタをして15分ほど煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、さらに10分ほど煮込む。

職員紹介

①名前 ②趣味 ③好きな食べ物 ④何でも一言



① 鈴木 ケアワーカー
② 眠ること・ピアノ・ヨガ
③ オレンジ・ドラゴンフルーツ
④ 新しく広報担当になりました鈴木です。
ご入居者様の日常や笑顔、施設での楽しい出来事をお届け出来ますよう頑張ります☆
どうぞよろしくお願いいたします。



編集後記

今年も残すところあとわずか...本年も大変お世話になりました。少しずつではありますが、ご面会の制限緩和や、敬老祭などのイベントも再開できております。以前のように、またご利用者様とご家族様がいつでもお会いできるようになればと願っております。来年も、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

編集担当: 福島



よいお年を

《これからの予定》

月/日	行事等
12/9(土)	クリスマス会
12/13(水)	フラワーアレンジメント
1/2(月)	獅子舞
1月~2月	ラーメンレク

※新型コロナウイルスの感染状況を見極めながら各種行事の復活を検討していきます。

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

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

2023.12.1
発行 行: 救世軍恵みの家
編集 人: 中村 知之
集: 広報担当

クリスマスの季節になりますと、あちこちでクリスマスツリーやリースが飾られ、イルミネーションが光り輝きます。私たちは心に留めている人に「これを贈ろうかな」とプレゼントを選んだり、時には物ではなく手紙やメールを届けたりもします。

贈る人の気持ちを目で見ることができませんが、届けられた色々な形のプレゼントには贈り手の相手を大切に思う心、愛がこめられています。その愛を受け取り、心と心が触れあう時、受け取った人はもちろん、周りの人たちも温かな気持ちになるのではないのでしょうか。

最初のクリスマスは2000年も前のことですが、最初のクリスマスには誰からの心がこめられているのでしょうか。その答えをクリスマスの歌の一つに見ることができます。「クリスマス 神様の愛の贈り物 思い描いたいろんなこと 上手くいかなくても思い出してね クリスマスは愛の贈り物」

クリスマスには神様の愛がこめられているのです。神様は私たちがどのような状態であっても愛し、心にかけてくださっています。そして、私たちが苦しい時には見捨てずに一緒にいてくださり、苦しい中でも平安な思いと幸いを得ることができるよう、神の独り子である救い主イエス・キリストを私たちに贈ってくださったのです。

このように神様が私たちを愛してくださっているのです。愛を受けた私たちも互いに愛し合い、相手を大切に思う気持ちに満たされていきます。そして、神様の愛が注がれているので、上手くいかないことがあっても、心や体が傷ついても、かけがえのないのちは輝き続けることができるのではないのでしょうか。

「神は、独り子を世にお遣わしになりました。その方によって、わたしたちが生きるようになるためです。ここに、神の愛がわたしたちの内に示されました。」

(ヨハネの手紙一4:9)

チャプレン長 柞山 順子



はなみずき ユニット紹介

※紹介写真の絵は、ご入居者様に書いていただきました!



ご入居者様、職員が共に笑顔で過ごしている楽しいユニットです。皆様がご本人のスペースで過ごしていただけるよう心掛けています。



もみじ ユニット紹介



ご入居者様とスタッフは毎日、家族のように見慣れたお顔の中で共に過ごされています。お部屋の窓からは新宿都庁など新宿副都心のビルが見えて綺麗です。秋は柿が生っている様子が目に見えて季節感を感じられます。



恵みの家 敬老祭

コロナにより中止となっていた恵みの家の敬老祭を、10月7日に開催しました。今の状況からご家族をお招きすることは出来ず、また礼拝も人数を制限して実施致しました。100歳を超えられた方々への表彰と、皆さんに長寿祝い膳を召し上がっていただきました。表彰は代表の方にご挨拶をいただき、「この年になってこういうものをもらえるとは思わなかった」と笑顔でお話し下さいました。祝い膳は天ぷらや鮭の照り焼き、おしるこなどお祝いたっぷりのお食事を召し上がっていただきました。例年と変わらず、おしるこはご飯より先に食べられる方が多かったです。ユニットもテーブルクロスを掛けたり、生花を飾るところもあるなど、それぞれ趣向を凝らしてお祝いさせていただきました。



ありがとうございます。



恵みの家 長寿のお祝い膳
 京都 天ぷら
 鮭の照り焼き
 豚肉と牛蒡の炒り煮
 色・うり飯ゆず汁
 エキスフルーツ
 おしるこ



賑やかなハロウィンの飾り付けの中、長寿祝い膳を召し上がりました。



全体作品

今年の秋は、もみじと富士山の景色を写した大きな作品が完成しました。飾られた作品を見て、入居者様方からは、「赤々してるね」「図柄がいいよ、とっても」など、好評をいただきました。この絵の前で、ご家族との面会で、写真撮影される方も多く、なごみスポットとなっています。お越しの際はぜひご覧ください！



全体を確認してみると「わあ」と歓声が。

完成前後に、作品にちなんだ歌を皆さんで歌いました。

防災訓練/AED訓練・救急対応



■9月に避難訓練（今回もご入居者様に御協力いただきました）また、10月には杉並消防署堀之内出張所のご指導で、AED操作と救急対応の講習を行いました。非常時・災害時に正しく素早い行動ができるよう職員一同気を引き締めて参加しています。

フットケア

～足の美容～

数年ぶりになりますが爪のケアが必要な方に対してボランティアさん(専門学校の方々)によるフットケアが行われました。



季節の湯



■10月の季節の湯はキンモクセイでした！きれいなオレンジ色のお湯と、芳香を楽しんでいただきました。皆さま「いい香りだね～」とおっしゃり笑顔を見せて下さいました。密かに人気のある香りの湯です。

