

春の元気作り!? 心とからだをサポート

スクワット

大腿四頭筋や大殿筋、ハムストリングにかなり力が入る動作です。

- ①椅子に腰掛け、両手を机につける。
- ②腰を浮かせて5秒間維持することを5～10回繰り返す。



※足・腰に痛みを感じておられる方は、この運動をお控えください。

菜の花と桜エビの和風パスタ

材料【2人分】

パスタ 200g、菜の花 50g
桜エビ 10g、醤油 大2
顆粒だし 大1、おろししょうが 小1、おろしにんにく 小1、オリーブオイル 大1、かつお節 適量



作り方

菜の花は洗ってカットしておく。たっぷりのお湯をわかした鍋に1%の塩を加え、パスタをやや硬めに茹でる。熱したフライパンにオリーブオイルをしき、しょうがとにんにくを軽く炒め、香りが出てきたら菜の花、桜エビを加えて炒める。茹で上がったパスタをフライパンに加え、醤油・だし・塩で味を調え、お好みで鰹節をかけて完成！

生活習慣病の予防に ポリフェノール

ポリフェノール（アントシアニン・イソフラボン等）は、植物の種や皮などに含まれ生活習慣病の予防に効果的です。水溶性で蓄積されないため、こまめに摂取すると良いでしょう。

- 1.ブルーベリー、ぶどう、プルーン
⇒視力回復に良いと言われています。
- 2.豆類
⇒美肌効果、更年期症状の緩和効果があります。
- 3.緑茶、紅茶
⇒虫歯予防、風邪予防に効果があります。

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大高相談員 ②東京都 ③園芸・旅行 ④蕎麦・刺身
⑤日頃より恵みの家をご利用いただきありがとうございます。今後とも、杉並のこの地域の皆さまに必要なときにお使い頂きたいサービスを心がけて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。また、ご利用の相談・見学などを承っておりますので、何かございましたらご連絡ください。尚、恵みの家の働きにご協力頂けるボランティアさんの募集も行っておりますので、気軽にお問い合わせください。



本人の横顔 K様(女子美卒)作

これからの予定

月/日	行事
4月	お花見(ユニット企画)
4月	さくらカフェ
6月	大運動会

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

編集後記

寒い冬から暖かい春になりつつあるこの時期に3号目の発行を迎えました。日々ゆったりとした生活を送られている中、行事を通し普段以上に楽しそうに過ごされる入居者様の様子を中心に記事を組んできました。これからもより一層入居者様を身近に感じて頂けるよう、ユニットスタイルならではの生活の様子を伝えられる紙面作りを行って参ります。また、ご覧になっていただきました感想等をお聞かせいただければ幸いです。 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



恵みだより

2018.3.1

発行：救世軍恵みの家
編集：細貝 順子
集：広報担当

春です！

各地で何十年ぶりの大雪、観測史上初めての積雪量！と連日のニュースに不安を覚えた今年の冬でした。今号もお届けするたくさんの写真で恵みの家での毎日の生活を垣間見ていただけたらと、願います。恵みの家は『ユニットケア』というケアの形をとっています。ユニットケアとは「普通の暮らし」です。私たちが地域で暮らす当たり前の暮らしです。それは施設らしくない建物、設備だけでなく、入浴、食事、排せつなど日々の生活をお1人おひとりに合わせて暮らしていただくよう努めています。ブース病院の見事な桜を楽しみにしておられるご近所の方々も多いかと思えます。毎年一番初めに開花を見せてくれる、河津ざくら、ごらんになりましたか？ 2月の始めには見上げると青い空を背景に濃いピンクの可愛い花が咲き出していました。4月のお花見の前に、足を延ばしてブースの庭を歩いてどうぞ探して下さい！

【克己週間募金】救世軍では、春秋年2回、外部の方々にも救世軍の働きへのご理解をいただき、献金を御願ひしております。国内76ヶ所、海外128の国と地域へ世界の災害被災地への慰問活動への支援をお願いし、特に昨年は、度重なる大規模なハリケーンやサイクロンに見舞われた地域において、長期にわたる被災者支援を行いました。『克己週間？』この不思議な名前の由来は、1886年、今から130年ほど前、イギリスの救世軍の集会で、ヨーロッパに働きを広げるための献金のアピールがなされました。すると、一人の伝道者がこんな約束を書いた紙を献金箱に入れたのです。「私はこれから1年間、毎日のデザート(プディング)を食べないで、その分のお金を献金いたします。」 それを知った救世軍の創立者ウィリアム・ブースが感動して、「1週間だけ何かを節約・犠牲にして(Self-Denial〜克己〜)、そのお金を献金しよう」と呼びかけました。これが始まりとなり、今では世界中の救世軍で、この克己週間が守られています。ご協力をお願いいたします。 施設長：細貝 順子

ユニット紹介 (はなみずき)

お一人お一人が、その方らしく、個性を活かしていただけるケアを心がけています。入居者様、ご家族様のご協力を頂きながら、お部屋の装飾、今必要な物品をご相談させて頂いております。ご家族様の面会時には、明るく気持ちよい挨拶をし、生活の様子をお伝えさせて頂いております。季節感あるレクリエーションを行い、春はお花見、夏は花火大会、秋は紅葉を見にバスハイキング、冬はホットケーキ作りなどを計画し、素敵な笑顔で楽しんでいただいております。これからも、みんなで楽しいレクリエーションを計画して、行きたいと思っております。



獅子舞がやって来ました！

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伊藤 ケアワーカー
- ②東京都
- ③音楽・映画鑑賞
- ④パスタ、野菜サラダ
- ⑤入居者様の笑顔を引き出せる様に頑張っていきたい。

ユニット紹介 (あじさい)

あじさいの理念は、その方らしく、お一人お一人、のびのびと暮らしていただくことです。入居者様が、過ごされてきた環境、ご家族様との関わり、故郷の懐かしみ・思い出等を、日々の会話の中に入れ、大切な時間を過ごしていただいております。また、入居者様の生活のご意向をお聞きしながら、身体的能力などを最大限発揮していただく。その為に何が出来るのかを話しあいながら、出来る限りサポートさせていただいております。能力が発揮出来た時は、入居者様と共に喜んでおります。みんな温かいあじさいユニットです。



獅子舞がやって来ました！

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吉岡 ケアワーカー
- ②東京都
- ③ギター、フットサル
- ④蕎麦、肉類
- ⑤「されて嬉しい」介護を心がけて、努力と勉強を重ね成長していきたい。



愛用のギター

第5回クリスマス会

2017.12.9



入居者様・ご家族様の
感想です！

- 恵みの家クリスマス会 H29. 12. 9
- 【利用者メニュー】
ご膳
ムネカレイのクリームソースかけ
コールスローサラダ
フルーツポンチ
クリスマスケーキ
- 【ご家族様・職員メニュー】
ビーフシチュー
フライ盛り合わせ
から揚げ・チキンナゲット・エビフライ・フライドポテト
サンドウィッチ
パンの盛り合わせ
クリスマスケーキ・デザート
飲み物

楽しかったわ。
食事とても美味しくて。



みんな美味しくいただ
いちゃいました。



すごく美味しかったのよ。
同じテーブルの方、みんな
きれいに食べちゃった。



歌が素晴らしかったわ。

恵みカフェ 手作りのスイーツを美味しくいただきました。



『こちら手作りなんですよ。』
⇒『へえーすごいねえ。美味しいわ。』



(帰り際に一言)
『今日は堪能しました！』



『今日、緑茶を飲まれる方が多いんですよ』
⇒『やっぱりいつも飲んでるからね。』

らーめん屋台 いつもと違う雰囲気、皆さん楽しんで頂けたようです。

今回は、ミキサー食の方も形のある麺を美味しくいただきました。



『とっても美味しい！』



『家の近所のラーメン屋もとても美味しいの。
ここのも美味しいわ。』



『いつもと違う場所で、
食べるのも良いわね。』

ピノキオ幼児舎 おもちゃのチャチャチャを歌いながら かわいいダンス！



元気いっぱいのかわいい
笑顔がたくさん！



楽しかった！！



お孫さんを思い出された？
涙もチョット！