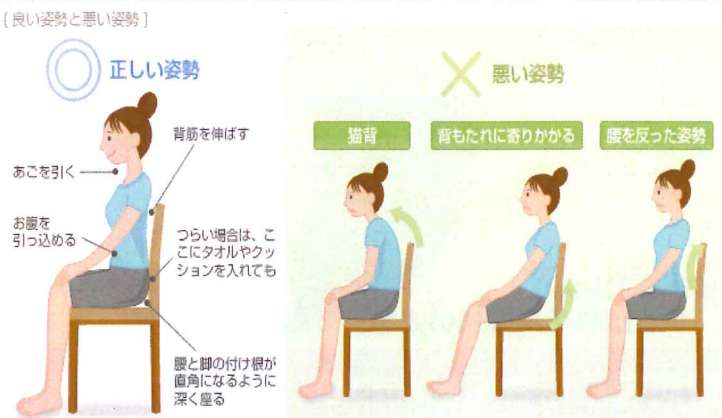


# 夏の元気作り!?

## 心とからだをサポート

### ● 腰に負担をかけない正しい椅子の座り方 ● ● 薬味たっぷり、なすと豚肉のサラダ ●

食事の時や電車で座っているときなど、ちょっと意識してみてください。日頃の姿勢を気にすることで腰痛予防につながります!!



**材料【2人分】**  
 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 150g  
 なす 2~3個  
 みょうが 3~4個  
 青しそ 3枚  
 ごまドレッシング 適量



**作り方**  
 豚肉・なすを茹で、水気を切り、冷やす。  
 みょうが、青しそをお好みの大きさにカットして、冷やした豚肉、なすと一緒に胡麻ドレッシングで和える。  
 (ドレッシングを変えると違った味が楽しめます)  
 ★夏の暑い日などに、そうめんやうどんの上にのせてもさっぱり召し上がっていただけます!

### ● 熱中症の予防と対策



部屋の温度(25~28℃)、湿度(55~70%)を目安に調整しましょう。身体では感じにくいですが、温度・湿度計でしっかり測りましょう。衣類は、袖口やくび回りなどは空気が抜けるような物を選びましょう。窓を開けて風通しを良くしましょう。エアコンや扇風機も我慢せず使用しましょう。水分はこまめに摂りましょう。

三度の食事以外に寝起き、寝る前、入浴後、こまめに水分を摂ることが大切です。夜は寝ている間に大量の汗をかきます。一度にたくさんの水分は飲めません。少しずつこまめに水分を摂りましょう。塩分、糖分が含まれており、早くエネルギーとして吸収されるスポーツドリンクがおすすめです。ゼリー、シャーベット、水分の多い果物などにすると水分量も多くとれます。

### 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鹿島 事務員 ②東京都 ③海外ドラマを見る事 ④トマト  
 ⑤恵みの家の運営指針の一つに、「利用者たちと家族そして職員によってホームをつくります」とあるのをご存知ですか。事務所にいることが多いですが、恵みの家を皆様と一緒につくっていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。



### 編集後記

早いもので第4号を迎えることができました。今回で恵みの家のユニット(全8ユニット)も全て紹介することができました。なかなか普段は覗くことができない他のユニットですが「こんな雰囲気なんだ!」「この職員さん見たことがある!」などユニットのケア方針も含め色々ご案内できたと思います。これから暑い季節になりますが、毎日が入居者様の笑顔であふれる「家」を目指し、職員一同頑張っています!

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

2018.6.1

発行: 救世軍恵みの家  
 編集: 細貝 順子  
 集: 広報担当

## 開設6年目を迎えて

今年5月1日に法人理事長夫妻が来訪され、当施設の開設5周年記念を行いました。建物が完成して何もなかったところから施設理念、運営方針、各ユニットでの動きをオープン前に職員が1ヶ月かけて準備を致しました。それから5年、完全ではないですが、それなりに形になり、8つのユニットで入居者を受け入れ、サービスを提供して下さるスタッフに心から感謝をしたいと思います。8つのユニットにはそれぞれ個性があり、雰囲気も異なっている事が私には興味深い事の1つです。決して同じ事をしていくわけではない。という事が伝わってきます。当施設の運営方針の1つに「利用者達とご家族、そして職員によってホームを作ります」とあります。それぞれのユニットで小さな事柄の積み重ねが今につながっていると思います。まだまだ途中ではありますが、これからも入居されている方、ご家族からも「恵みの家でよかった」と言ってもらえる施設でありたいと願っています。8つの特色あるユニットで構成されていますが、最終的には施設理念にもあるように「わたしたちに託された一人ひとりを責任持ってケアしていきます。」この事に尽きると思います。職員一人一人がその事を感じながら日々、協力して働く職場でありたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

事務長 黒木 成人

## ユニット紹介 (うめ)

恵みの家一番と言っても過言ではない。おしゃべり大好き! まるで毎日が女子会のような・・・元気を誇るうめユニットです。体操や歌はもちろん、互いの誕生日をお祝いしたりおしゃべりデーを設け、マネキュアをしたり時には、お一人が帽子を被り始めると「私も!」と真似をして流行ったりしたこともあります。生活リハの一部と考え、スタッフのお手伝いも積極的に行いながら また、入居者同士で出来ない事を手伝ったり、手を取り合ったり、同じユニットで暮らす互いの存在を大事にまるで仲間のような、家族のような、そんな互いの関係性も大事にしています。身体的な安定・安全と笑顔が多い環境作りが出来るよう『娯楽』『音楽』『日々を楽しむ!』『楽々なケア』など・・・たくさんの『楽』が溢れいつまでも元気なユニット作りを目指しています。



### 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安部 ケアワーカー  
 ②東京都  
 ③フットサル、食べ歩き  
 ④肉、チーズ  
 ⑤入居者様の視点に立ちどの様な思いでどの様に過ごして頂くのが良いかより良質な援助をしていくために、日々笑顔で安心・安全に過ごせる環境づくりに努めています。

## ユニット紹介 (さくら)

入居者様、おひとりお一人の個性、ペース、生活スタイルを大切にしたいユニットです。同じテーブルに座る者同士、互いの顔を見て挨拶しながら、ふとした笑顔・・・そんな優しい環境とともに安心した生活空間を作れることを大事にしております。また、入居者はもちろんのこと、ご家族様・スタッフも落ち着いて穏やかな時間を過ごしその方らしく、終の棲家として生活できるために何が出来るかを日々模索、試行錯誤しながら、『その人らしさ』を重視したケアを目指しています。広々としたリビングには歌が大好きな方も多くことから、昭和歌謡・童謡が流れており歌声や合いの手が響き渡る事もしばしば・・・是非、さくらユニットに遊びに来てください。



### 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尾形 ケアワーカー  
 ②宮城県  
 ③ネット、読書  
 ④魚類、甘いもの  
 ⑤入居者様が安心して暮らせる介護が出来るように努力していきます。

### これからの予定

月/日	行事
6/25(月)	大運動会
6/28(木)	恵みカフェ
7月	七夕カフェ
8月	夏祭り(1ユニット)

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



# 第2回 阿波踊り

2018.5.27



入居者様・ご家族様の  
感想です！



良かったわ  
初めて見た。

生まれも育ちも阿波  
だから大好き。田舎  
に帰ったみたい



良かった。足運びが  
良い。私 興奮し  
ちゃった。

胸を打つような感動  
だった。最近こんな事  
中々ない。



## さくらカフェ 1階喫茶コーナーで桜のおやつをいただきました

春を感じる、あんこの入った桜のクレープ・桜ゼリーを、桜茶・抹茶でいただきました。



『こうゆうの初めていただいたわ！  
美味しいね』



『さくらがきれいね。  
やっぱり花見は良いよね』

## 寿司屋台 お寿司屋さんが握ったお寿司をたくさんおかわりしました!!

酢飯の良い匂いが会場に充ち、ムース食のお寿司も準備され、みんなで美味しくいただきました。



『とっても美味しい!』

『いつもと違う場所で、  
食べるのも良いね。』



## 音楽レクリエーション 今月は『夏は来ぬ』を歌いました♪

2ユニットごと順番に、毎週楽しい時間をリードして下さってます。



みんなで楽しく歌いました♪♪



人気の音楽レク担当の石田先生です!!



卯の花 (ウツギの花)