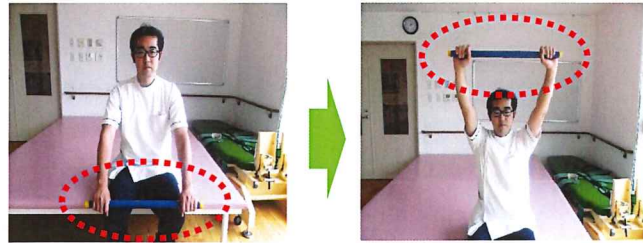


夏の元気作り!?

心とからだをサポート

肩が痛くて上がらない時の棒体操

四十肩などで肩が上がらない時に効果的な運動です!



- ①長さのある棒状のものを両手で持ちます。
(傘などでも出来ますが、多少堅くて重いものの方がやりやすいです。)
- ②両手を水平に保ちながら痛みが出ないところまで上げます。
この時、痛い方の肩の力は、出来るだけ抜いてください。これをゆっくり5回繰り返します。

痛みが強い場合は無理をせず中止してください。

機能訓練士

ゴーヤとツナの簡単サラダ

- 材料【2人分】
 ゴーヤ 1/2本
 ツナ缶 1缶
 玉ねぎ 1/4個
 塩コショウ 少々
 マヨネーズ 大さじ3
 レモン果汁 小さじ1



作り方
 ゴーヤの種を取って薄切りにしたら、軽く塩を振ってもんでおく。沸騰した鍋でさっと茹で、水気を切る。玉ねぎは薄くスライスし、水に10分ほど浸したら、ざるで水気を切る。ツナ缶・ゴーヤ・玉ねぎをマヨネーズで和え、レモン果汁とお好みで塩コショウを入れて 完成!

管理栄養士

口腔ケアと認知予防

虫歯や歯周病を予防するためにも口腔ケアはかせません。他にも、唾液の分泌を促進する。誤嚥性肺炎を予防する。など、口の中だけではなく、体全体の健康を維持するために必要なケアです。

最近では、歯周病がアルツハイマー型認知症と関係性を持つことがわかってきました。食べて「噛む」という行動が脳に栄養と酸素を送り、脳を活性化させます。それにより、認知機能の低下を予防する効果があるそうです。



医務室

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上村 事務職員 ②高知県 ③マラソン、旅行
 ④うさぎやのどら焼き、カツオの塩たたき、讃岐うどん
 ⑤総務・経理を担当させていただいております。入居者様・ご家族様とコミュニケーションが出来れば良いなと思っております。夢は、家族とホノルルマラソンを完走することです！
 よろしくお祈りします!



一日船長風

《これからの予定》

月/日	行事等
7/6 (土)	ボランティアによるフラダンス
7/17 (水)	不在者投票
7/18 (木)	防災訓練
7/30 (火)	ボランティアによる民謡

毎月	ユニット毎誕生会
月曜	礼拝 (10:30~)
木曜	音楽レク (12:00~)
定例	第2金曜 恵み商店
	第4木曜 理美容

編集後記

桃から桜、そしてジャスミンの香りがしてくる頃には新緑の時期となりもうすぐ梅雨入りとなります。時間の流れを感じていただく事が難しい中、生活+a入居者様と一緒に過ごせる時間を職員も楽しみに大切にしていることが紙面を通して皆様にお伝えできれば幸いです！
 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



めぐみちゃん

恵みだより

2019.6.1

発行：救世軍恵みの家
 編集：細貝 順子
 集：広報担当

【神さまは小さな蜂のなかに】

6月。次々花が開き、もう実を結んでいる木もたくさんあります。おかげさまで、皆さんの温かい見守りのうちに恵みの家も6年経ち細い幹だったたくさんの木々も、茂り、実のなる木をいくつも植えているので入居者お一人お一人と季節ごとに楽しませていただいています。

ゆずは大きな実がなり、8つのユニットでゆず湯を楽しんでも、たくさんの黄色の実が枝に残って目を楽しませてもらいました。赤くかわいいサクランボもいっぱいになりました。今は、梅の実が透き通るようなうす紅色に色づき始め、たくさんのピワの実と、ザクロの花が見事です。花付きの悪かった夏椿~沙羅樹~の真っ白い花びらが毎朝開いています。

入居者の皆様と一緒に植え付けて下さった中庭のカボチャやスイカも日に日に大きくなっています。どうぞ見に来てください。その間を飛んでいる蜂を見つけました。

金子みすゞさんの詩を紹介します。AC広告で有名になってしまいましたから、ご存知の方も多いでしょう。日々私たちにたくさんの不思議を見せて下さる神様は遠いお方でなく、花の中に、蜂の中に、私たちの中に私たちのすぐそばにおられることを知ります。

蜂はお花のなかに お花はお庭のなかに
 お庭は土壌のなかに 土壌は町のなかに
 町は日本のなかに 日本は世界のなかに
 世界は神様のなかに そうして、そして、
 神さまは小さな蜂のなかに。

施設長 細貝 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矢作 (やはぎ) ケアワーカー
 ②山形県
 ③ゲーム、食べ歩き、酒
 ④寿司、魚料理
 ⑤入居者様にとって頼れる「お兄ちゃん」でありたいと言っています。よろしくお願いします!!

ユニット職員紹介 (コスモス)



インデューロレース 関東にて (先頭車)

- ①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ①菊池 (きくち) ケアワーカー
 ②杉並区浜田山
 ③ロードバイク、温泉巡り
 ④うなぎ、寿司、ハンバーグ
 ⑤休日はロードバイクで日本各地を走り回っています。ショートステイの方々が、利用期間中 安心して過ごせるように心がけてます!!

2019.3.7



寿司屋台が開かれました。

3階機能訓練室に、勢揃いしおいしいお寿司に皆さん箸が進んでいました。間違えてわさびの固まりを、食べて涙している方も…。ちなみに、好評だったネタは、1位はマグロ、2位はサーモン。いくつもおかわりされた方もおいででした。やっぱり皆さん お寿司は大好きですね!! お酢の御飯の匂いにあふれ楽しくおいしい時間でした!!



「これは何… ワサビですよ!
これは いらなかな」



「やっぱり好きなものは
食べるのがはやいわね!」



「マグロおいしい!」



「お寿司良いわね!」



恵みカフェ

2019.4.5

エントランスでの恵みカフェは
いつもにぎやか!!



『かたちが綺麗ね』



『桜がきれいネ』



『ようかん美味しかった』



『甘いものが好きだから』



『美味しい』



『けっこうですよ』

志留波阿連

2019.5.26

高田寺阿波おどり連協会所属
ヤットサー ヤット ヤット
今年も、阿波おどりを皆で踊りました!!

阿波おどり



最初に、踊り方を教えていただきました!!
男おどりと女おどりがありますよ!

