



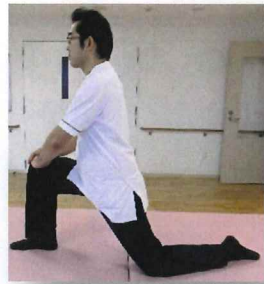
# 恵みだより

2017.9.1  
発行：救世軍恵みの家  
発行人：細貝 順子  
編集責任：黒木 成人  
編集：広報担当

## 夏の疲れは後から来る!? 心地よい秋を過ごすために簡単セルフケア

### 腰痛予防ストレッチ

- ①足を前後に大きく開きます。(不安定な場合はテーブルなどにつかまって下さい。)
- ②片方の膝を床につけます。(膝が痛い方はタオルを敷いて下さい。)
- ③膝をつけている側の股関節前面を伸ばします。
- ④左右20秒ずつ行います。



※この姿勢で膝・股関節や腰などに痛みが出る方はお控え下さい。

### 豚肉と梅で疲労回復!! さっぱり梅風味のラタトゥイユ

- 材料【2人分】
- ・豚ひき肉 80g
  - ・オクラ 4本
  - ・なす 2本
  - ・トマト 1個
  - ・梅干し 2個
  - ・酒 大さじ2
  - ・醤油 小さじ1
  - ・ケチャップ 大さじ2
  - ・塩 少々
  - ・オリーブオイル 小さじ1



- ①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ豚肉と玉ねぎを軽く炒める。②なす、トマト、オクラ、酒、醤油、ケチャップを加え、しっかり火を通す。
- ③種を取り除いた梅干しを加えて軽く煮込む。



### 水分補給と室温にご注意

9月に入っても体のだるさや頭痛など感じたら疲労ではなく脱水の可能性が考えられます。私たちは年齢を重ねるにつれて体の中の水分量が減少していきます。そのため高齢者はより脱水を起こしやすいです。油断せず、朝は味噌汁やスープ、そしてこまめに塩分の入ったスポーツドリンクなどを摂取して脱水の予防に努めましょう。

そして、夏の暑さも彼岸まで! 昼間はまだまだ暑くても夜間や明け方との気温差が激しくなってきます。昼間は暑いからと言ってエアコンの温度をそのままにして寝てしまうと、今度は風邪をひいてしまう恐れがあります。季節の変わり目は、衣服や空調に注意し体調管理を心掛けていきましょう。



### 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安川ケアワーカー (介護課長)
- ②東京都北区
- ③犬と昼寝、TVのゲームを見ること。
- ④チョコレート、ミートソースを使った料理
- ⑤恵みの家は地域の方々に支えられ、入居者様、ご家族様、職員みんなで「1人1人の為の家」を目指し作り上げました。もっともっと良い家にしていく為にも地域の方々と繋がりを大切にしていきたいと考えています。施設行事やボランティア活動等への参加をお待ちしております。今後とも、よろしくお願いします。



### これからの予定

月/日	行事
9/23(土)	召天者記念会
10/7(土)	敬老祭
12/9(土)	クリスマス会

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

最近、このような質問を受ける事があります。なぜ苦しいマラソンを続けているのですか。1つ目は、走るのが楽しいから。2つ目は、走れるから。膝の怪我をして1年間まったく練習できず、その後2年かけて準備し、初フルで東京マラソン無事完走しました。生涯現役ランナーを目指し練習しています。今後も広報誌の編集をとおし、ご家族と地域の方々と一緒に、走り続けて行きたい。

東京マラソン2017 銀座で家族撮影



事務室 上村

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

### ご挨拶

ゲリラ豪雨、温暖化?毎年正確にやってきた季節の巡りが歪みはじめたのでしょうか、思いがけない天候の繰り返しに戸惑った今年の夏です。中庭のミニ菜園は今年は、カボチャ、キュウリ、メロン、ご家族がお持ち下さったゴーヤ……。そろそろ収穫の時期になり、みんなで葉陰の実りをのぞき込んでいます。

恵みの家も5年目を迎え、広報『恵みだより』を改めて発刊する運びとなりました。紙面を一新し、恵みの家の日々の生活の様子をお知らせし、ご家族の皆様にはユニット以外の他のユニットの生活の様子、職員へも親しみを感じていただければと思います。近隣の皆様にも関心を持っていただける、お知らせ、情報を載せ、お役にたきたいと、編集担当者知恵を絞っております。近隣施設とも紙面を通して交流を図ればさらに内容の濃いものとなっていかと思います、こんな記事を載せたら? ご意見歓迎いたします。どうぞお寄せください!

### 【感謝祭募金について】

救世軍では、春と秋の年2回、皆様へ救世軍の働きへのご協力をお願いしております。7年目に入った東日本の災害地への継続支援、次々やってくる国内外の災害への支援等に用いられています。私ども職員は勿論、ご家族様、働きを支援して下さる皆様、パンフレット、趣意書、献金袋等は受付に置いてあります。どうぞお声かけください、よろしく申し上げます。

施設長 細貝順子

### ユニット紹介 (もみじ)

入居者様が安心して生活できる終の棲家とは何かを常に考えながら環境作りをしています。こだわっている点は、清潔であること、優雅であること、入居者様とユニット職員が共に落ち着ける場であることです。ソファで昼寝したり、音楽を聴いたり、おしゃべりを楽しんだり笑ったり、そんな生活のひとつコマを大切にしています。



ゆったりとおしゃべり

### 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



F様作



O様作

入居者様が書かれたそっくりな似顔絵

### ユニット紹介 (コスモス)

ショートステイ ユニット

利用者様の、ご自宅でのいつもの生活に合わせたケアを心がけています。利用者様とご家族様の不安を取り除けるよう精神的ケアも大切に考えリフレッシュしてお帰りいただきたいと願っています。ここに滞在すれば、あの笑顔に会える!恵みの家なら泊まりに行きたい!と思っただけの場所を目指しています。毎日する口腔体操として、新しくコスモスモグモグ体操(コスモスモグ体操)を開発中!あと少しで完成。



人気の♪カラオケ 音楽レク

### 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坂根 ケアワーカー
- ②大阪府
- ③しわが伸びる化粧品作り
- ④パピコ(チョココーヒ味)
- ⑤細かいものまねのネタが増えずなくて。

# 初阿波踊り

2017.5.21



『日ごろ、行事があっても寝ておられる方がいますが、阿波踊りはそうでなかったですね。』

## 恵みの家に 志留波阿連がきた！！

ご家族様、職員の  
感想です！



『杉並に長く住んでいるけど初めて観た。とても感動した。』 ご家族様



『手を叩いて笑顔がいっぱいになった。体を小さく左右に動かされる姿をみて、気分が盛り上がりました。』



『奥様と並んで阿波踊りを観ている光景はほほえましく。良かった。』



ご近所の皆さんも多数お見えになり大盛況でした。



歩くスペースがあれば踊れるんだ。利用者さまも大喜びで一緒に踊りました。

### 【企画した職員より！】

『阿波踊りが好きで、皆さんと観たかった。施設設立5年目に是非やりたかった！』

そんな職員の熱い思いに応じて：志留波阿連が恵みの家にちびっこたちも一緒に来て下さいました。各フロアを回り、最後に前庭で！

高円寺といえば阿波踊り！地元出身の入居者さまは、身も心も躍るひとときでした。

ヤットサー ヤットサー  
ヤット ヤット

# 第3回 運動会

6月26日 毎年恒例の運動会がありました。飾りつけもパワーアップして、応援団も大活躍、楽しいひと時となりました。

楽しかった運動会！！

入居者様の  
感想です！



『面白かったよ。こんな年だから色々なこと忘れてピンとこないけど。うちの家内も行くべきだったと言っていましたよ。来年も体調さえ良ければ出ます。とにかく面白かった。』 Y様



『あら〜。にぎやかだね〜』 O様



『職員さんの綱引きが楽しかった。体の大きい職員さんは力があると思ったら、するする引っ張られちゃったでしょ。大笑いしちゃった。』 Y様



『かき氷  
美味しいね〜』 M様



- 運動会プログラム
- 一、施設長お祈り
- 二、ラジオ体操
- 三、選手宣誓
- 四、大玉送り
- 五、玉いれ **休憩**
- 六、応援合戦
- 七、パン食い競争
- 八、綱引き
- 九、表彰式
- 十、閉会のことば

おめでとうございます。  
今年は白組の優勝！！  
良い成績で、表彰されました。  
**赤組** 来年こそは！！

運動会に参加しました