

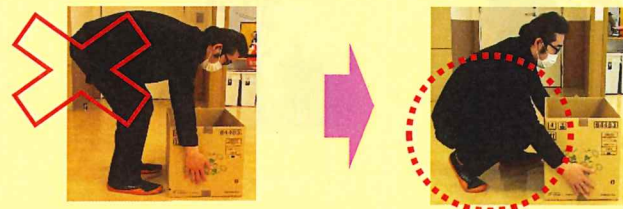
# 春の元気作り!?

## 心とからだをサポート

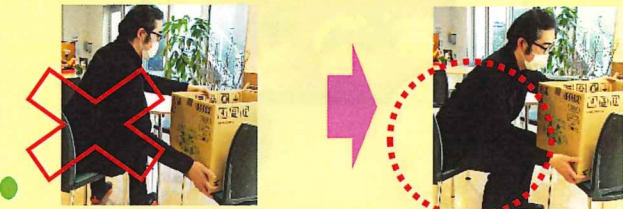
機能訓練士より

### 日常生活での腰痛予防!

○腰を落とし、しゃがんで物を持ち上げましょう



○腰をひねらず、正面を向いて動作をしましょう  
腰を曲げたり、ひねりながらの動作は控えましょう!



管理栄養士より

### 山東菜と豚バラ肉の塩麴炒め 【2人分レシピ】

- ◎山東菜 200g (他の野菜でもOK)
- ◎豚バラ肉 150g
- ◎塩麴 大さじ1
- ◎すりおろしにんにく 小さじ1
- ◎ごま油 小さじ1
- ◎塩コショウ 少々



作り方

- ①山東菜と豚バラ肉を食べやすいサイズにカットする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りがたったら①と塩麴を入れて炒める。
- ③塩コショウで味を調える。完成!

医務室より

### 春ばてにご注意!!

春先はポカポカ陽気が続いたかと思えば、真冬並みの寒さに逆戻りと、一年の中で寒暖差が最も大きい季節。『身体が怠い』、『やる気が出ない』、『憂鬱になる』などの体調不良、を引き起こす症状が増える季節でもあります。これは『春バテ』といって、3月～4月にかけて、多くなる季節性の症状の様です。

予防・対策として

- ♥ぬるめの入浴 ♥目元・首元を温める ♥規則正しい生活 (なかなか難しい)
- ♥適度な運動 (起床時にカーテンを開けて日光を浴びるだけでも効果的です!)
- ♥幸せホルモン (セロトニン) を増やす食材を摂取する。
  - ・トリプトファンを多く含む食品 (バナナ、乳製品、大豆製品、タナゴ)
  - ・ビタミンB6 (青魚、豚肉、牛レバー、唐辛子、香味野菜)
  - ・炭水化物 (パン、米)



\*バナナはこの3種類の栄養素がバランス良く含まれている食材です!

### 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則武 (のりたけ) 看護師 ②愛知県 ③散歩  
④お寿司、鉄板焼き、桃  
⑤毎日散歩をして自身の健康に気を使っています。自身の体調を万全にして入居者の皆様の健康をお守りしていきたいです。



杉並小隊長 本村大輔

### 《これからの予定》

月/日	行事等
4/18(土)	ご家族様向け事業説明会
5月	恵みカフェ
6月	大運動会

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝 (10:30~)
木曜	音楽レク (10:45~) 21:00毎
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

### 編集後記

季節の変わり目、花粉症と体調を崩しやすい時期です。今年は新型コロナウイルスの発生もあり施設でも対策を強めています。ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、皆様の健康のため一丸となっておりまので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

広報担当: 大楠

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

ご家族・地域の皆さまと恵みの家をつなぐ広報誌

第11号



めぐみちゃん

# 恵みだより

2020.3.1

発行: 救世軍恵みの家  
編集: 細貝 順子  
集: 広報担当

### 新しい春の息吹きに!!

寒い冬から花いっぱいの暖かい春を感じる季節になってきました。気温や湿度、天気も変わりやすい季節ですね。この新しい春の空気を感じると、出会いや別れ、新しい出発の時期とも重なり、心配や不安を感じたことや、心細かった夜を私は思い出したりします。

生きるとは何だろうと人生の意味を考えていた時の私に、ある方が「生きるとは息をするということだ!」と言いました。「生きる」と「息する」、確かにつながっているようですね。キリスト教では「人間」とは特別な存在であると受け止めます。

人は他の動物と同じように土からつくられましたが、そのかたちは神に似せてつくられた存在であり、神に命の息を吹き入れられた唯一の存在だと聖書は語ります。そんな特別な私たちですが、生きていく中では行き詰まりそうになることもあります。息が必要です。そんな時に、ゆっくりと大きく新鮮な空気を深呼吸すると同時に、私たちが生きることをいつも願っておられる神様の恵みをいっぱい受け入れていけますように。

冬にはまるで枯れ木のようになる木にも、いのちが通っています。明るい日ざしにつつまれて、枝にかわいい芽が出ると、あっという間に花がいっぱいになります。その木は冬のお休みがあるので春には花が咲くのです。私たちもいのちを与えられています。どんな時にも変わらない神様のいつくしみが、この新しい春も私たちに注がれています。

### ユニット職員紹介 (うめ)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①吉田 ケアワーカー  
②東京都  
③散歩  
④うどん、ごはん  
⑤恵みの家の行き帰り、公園の木々、草花を楽しみながら通勤しています。入職して半年、まだまだ至らない点があると思いますが、よろしくお願いいたします!

### ユニット職員紹介 (さくら)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①嘉手苺 ケアワーカー  
②沖縄県  
③レコード収集  
④豆腐、肉料理  
⑤日々精進して行ける様 ぼちぼちやっていきます 宜しくお願いします!



クリスマス会  
2019.12.14



ご家族との楽しい  
時間でした

「楽しみにしていた、クリスマスのビーフシチュー美味しかった!」



「手作りデザートも色とりどり、迷ってしまいます!」



「ゆっくり家族と楽しみました」



「家族同士、暖かい陽射しの中楽しい時間でした」



「ほら あわてて食べないで～」



各ユニットで工夫を凝らした飾りつけをしました!!



お正月のスペシャルメニューに加え、  
1/2はお刺身、1/3天ぷらなどお正月  
らしい華やかなメニューです!



～冬来りなば春遠からじ～

今年は、お正月を押しやるような勢いで、  
春が来ています。  
お花見が楽しみです。