

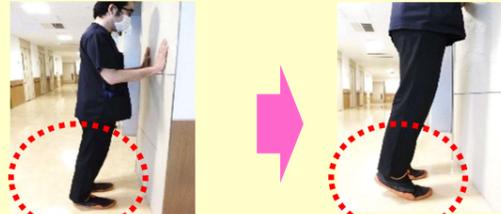
夏の元気作り!?

心とからだをサポート

機能訓練士より

ふくらはぎを鍛えて歩行を快適に

歩くときにはふくらはぎの筋肉をよく使います
鍛えることで疲れにくくもなります!



バランスをとるために壁や手すりに手を添えます!

かかとを持ち上げ5秒止めてからゆっくりおろします!
(5セット)

管理栄養士より

さっぱり梅風味 キャベツの浅漬け

[2人分レシピ]

- キャベツ 150g
- 梅干し 1個
- 塩昆布 1つまみ
- おろししょうが 小さじ1/2
- お酢 小さじ1
- 塩 少々



作り方

- ①キャベツを千切りにし、塩もみをして5分ほどおき、水気を絞る。
- ②種を取って刻んだ梅干し、塩昆布、おろししょうが、お酢を加えて混ぜる。完成!

医務室より

暑い夏を迎えよう

熱中症は工夫次第で防ぐことができます!!

5つの対策ポイント



- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1 「気温や湿度」を計って知ろう | 👉 周囲の環境に合わせて調整しましょう。 |
| 2 「室内」を涼しくしよう | 👉 冷房や除湿器、扇風機などを適度に利用しよう。 |
| 3 「水分」を計画的にとろう | 👉 喉が渇く前に定期的な水分補給をしましょう。 |
| 4 「お風呂や就寝中」も注意しよう | 👉 入浴や就寝中にも熱中症にかかることがあります。 |
| 5 「周りの人が」気にかけてよう | 👉 周囲の人が体調をこまめに気にかけてよう。 |

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 太田 看護師
- ② 静岡県
- ③ 料理、手仕事
- ④ 野菜料理
- ⑤ 健康で元気に入居者様に関わっていきたいです。



《これからの予定》

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝 (10:30~) 4ユニット毎
木曜	音楽レク (10:45~) 2ユニット毎
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容 (7月再開予定)

編集後記

新型コロナウイルスが冬から春にかけて猛威を振るう中、行事は縮小を余儀なくされてしまっていますが、それぞれのユニットで充実させて行ってきました。変わらず元気に過ごされている様子がお伝え出来れば幸いです。

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

ご家族・地域の皆さまと恵みの家をつなぐ広報誌

第12号

恵みだより

2020.6.1

発行 行：救世軍恵みの家
人：細貝順子
編集 集：広報担当

困難な中に響く感謝の声

この数カ月間、私達は大変な状況の中を過ごしてまいりました。新型コロナウイルスCOVID-19の感染症によって、私たちは今まで手にしていたものや、与えられていた多くのものを失いました。5月下旬に緊急事態宣言は解除されましたが、それでもなお、様々な制限を要しての生活が求められています。まだまだ続く感染症対策に対して、多くの方が今後への不安を抱えておられるでしょう。また、様々な困難・課題を抱えながら生活をされておられることなのでしょう。しかし、こうした中で、最前線で、また現場で働いてくださっている方々へ「ありがとう」の声が各地で届けられています。感謝の言葉だけではありません。困っている人、地域の人を助けようと、それぞれができることを行い、その心を様々な形で届けてくださっています。私たちは心を見ることができませんが、心遣いは見ることができます。多くを失ったからこそ、本当に大切なもの、なくてはならないものが、今改めて輝き始めているのではないのでしょうか。

渡辺和子先生は「時間の使い方は、そのままあなたの人生の使い方になる」ということを教えていただいたそうです。さらに、雑用という用はなく、私たちが用を雑にした時に雑用になると、おっしゃっていました。感染症によって私たちは多くのものを失いましたが、それでも時間は以前と変わらず過ぎてゆきます。その過ぎゆく時間を、私たちがどのように過ごすのか……。困難な中であっても感謝と喜べる心、また相手を思う気持ちを持って過ごすのか。寄せられた気持ちを受け取り、恵みとして数え上げていくのか……。確かに、どのような思いで時間を過ごすかによって、私達の人生の在り方が大きく変わっていくのだと思います。これからも困難さは続いていくかもしれませんが、互いに感謝の心と小さな恵みを大切にしながら、与えられている時間を過ごしてゆきたいと思います。

チャプレン：柞山 順子

職員紹介 (もみじユニット)

女性7人、男性3人の入居者様が生活をしていて、100歳の入居者様が2人いるご長寿ユニットです。日差しが差し込む明るいお風呂でゆったりでき、大きな窓が多く開放的で明るいユニットです。住み慣れたもみじユニットで安心して暮らせるように職員一同お手伝いさせていただきます。



①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ① 安達 ユニットリーダー
- ② 東京都
- ③ 散歩
- ④ 佃煮
- ⑤ 入居者様の笑顔に励まされ、職員に支えられて仕事が続けられる事に日々感謝をしています。

職員紹介 (コスモスショートステイユニット)

「また恵みの家に行きたい!」と思っただけのよう笑顔が絶えない明るいユニットを目指しています。積極的に利用者様に声を掛けて、職員の名前や顔を覚えていただけるよう日々努力しています。これからも職員一人ひとりがスキルアップできるようお互い声を掛け合い、利用者様やそのご家族が安心して過ごしていただけるユニットを作っていきます。



①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ① 羽鳥 ユニットサブリーダー
- ② 東京都
- ③ ツーリング、読書
- ④ 魚、たい焼き
- ⑤ 皆様が笑顔で過ごす事が出来るよう明るいユニットづくりに努めていきます。

花見 散歩 ♀

3月下旬頃から4月にかけて花見に出かけてきました。やっと外に出れたと言う解放感を味わったひと時でした。まだ肌寒さが残っている中、晴れ間にさっと見に行きました。桜をご覧になり、「きれいに咲いてるね!」「今、何分咲き!」「本当きれいなね!」と表情がぱあっと明るくなって目がキラキラと輝いていました。また、花壇に咲いた花々をご覧になり、「咲いた咲いたチューリップの花が、、、」と、春の到来を感じるひと時でした。



「散歩するの
久しぶりね」



「こんなの初めて見た!」



「寒いわ!」



「きれいだね!」



桜をご覧になり、
表情が明るくなりました

音楽レクリエーション♪

子供の頃に習った歌・聞いていた歌、青春時代に歌った歌など、、、最初は、皆さん硬い表情でしたが、歌っていくうちにご自身が体験されたことを思い出しているようでした。5月という事もあり、沢山の鯉のぼりが連なった写真や100mのジャンボ鯉のぼりを見て「へー凄いな」と、、、『こいのぼり』や『茶摘み』、そして『東京だよ おっ母さん』を歌っている時はぐっと涙をこらえているようでした。最後は、にぎやかに『高原列車は行く』で、鈴をならし大きな声で歌い会場は大盛り上がり、笑いあり、涙ありのひと時を皆さんで過ごされました。

