

秋の元気作り!?

心とからだをサポート

機能訓練士より

股関節周りのストレッチ

腰痛は股関節周りの筋肉が固くなることでも起こりやすくなります。寝たままで出来る簡単なストレッチをご紹介します。



- ①片方の膝を両手で抱え、胸につけるように真っ直ぐ体に近づけます。この時、反対側の足が床から浮かないようにしましょう
- ②ゆっくり息を吐きながら10秒間止め、交互に2回行います
※腰や足に痛みが強く出た場合は中止してください

管理栄養士より

きのこの炊き込みご飯

【2人分レシピ】

- しいたけ 1パック ● お米 2合
- しめじ 1パック ● 水 適量
- えのき 1パック ● 和風だし 小さじ1
- 油揚げ 1枚 ● めんつゆ 大さじ2
- お米 2合 ● 酒 大さじ1
- 水 適量 ● 塩 適量
- 油揚げ 1枚



【作り方】

- ①お米を洗って、水気をきる。
- ②しいたけは石づきを取って薄くスライスし、しめじとえのきは2~3cmにカットする。ポウルにカットしたきのこ調味料を入れて、少し時間をおく。
- ③油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ④炊飯器に、お米と規定量の水を入れ、油揚げと調味料をあえ、きのこを汁ごと加えて炊飯する。炊き上がったたら塩で味を調整し、完成!

医務室より

新型コロナウイルス感染予防と熱中症

*新しい生活様式 3つ

- i 身体距離の確保
人との距離を2m以上離れて行動
- ii マスクの着用
くしゃみ。唾液飛沫の飛散防止
- iii 手洗いの励行
3蜜（密集・密接・密閉）を避ける

*熱中症予防対策 4つ

- i 暑さを避ける 
- ii 適宜マスクを外す 
- iii こまめに水分補給 
- iv 体温測定 健康チェック 

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 浅川 看護師
- ② 富山県
- ③ 音楽鑑賞、読書、太極拳
- ④ 柿、牡蠣、てんぷら、チーズ
- ⑤ 自分が年齢を重ねるごとに入居者様から受ける気付きがあります。



今号は、新入職の2名を紹介します

R2年5月入職

所属：すずらん

入居者様に「ここに入居出来て良かった」と言ってもらえるように、今まで以上に笑顔あふれる日常生活を送ることができる毎日を目指して頑張っています。



①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ① 秋田 ケアワーカー
- ② 東京都
- ③ ミュージカル・映画鑑賞、読書
- ④ チョコレート
- ⑤ 植物や花に溢れた住空間を作っていきたい。

R2年6月入職

所属：すみれ

入居者様が、日々安心して過ごせるように、他の職員と協力して、憩い・集い・語らいなどの交流が出来る環境空間を作って行く事を目標に頑張っています。



①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ① 山内 ケアワーカー
- ② 千葉県
- ③ ギター、歌（ボーカル）
- ④ お米
- ⑤ 入居者様に非日常的な楽しみを提供していきたい。

《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	訪問理美容

編集後記

まだまだ暑い日が続いておりますが、体調に気を付けて過ごしていきたいですね。今後もご入居者様の様子や日々の施設の働きをご紹介していけるよう頑張っていきます!

広報担当：佐々木

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13号

恵みだより

2020.9.1

発行：救世軍恵みの家
編集：細貝順子
集報：広報担当

最良の日はまだ来ていない!

人は誰でも、年を重ねると、昔の若い時代を懐かしく思うことでしょうか。若い頃はよかった、自由に動けたし、どこへでも行けた。将来に希望があった。・・・と思うかも知れません。そして、それに引きかえ今は・・・と思います。

最近、テレビで、ある歌番組を見ていました。司会者が出演者に、「あなたの代表曲は何ですか?」と尋ねました。みなそれぞれ自分のこれまでの歌の中から、自分の好きな一つを選んで答えていました。すると一人の人が、「私の代表曲は次回作です」と、答えました。自分はまだ完成していない、だから次の歌が、今までのものよりも良いものになる(したい)、という意味でした。英語に、「My best days are yet to come. (私の最良の日はまだ来ていない。)」という表現があります。まさに、「私の代表曲は次回作です」と言うのと同じ心意気なのでしょう。

恵みの家も、8年目に入っていますが、恵みの家にとっても、ご利用者様やそのご家族にとっても、「私の最良の日はまだ来ていない」という思いで今を生き、そしてその先に進むことができたらなんと幸いです。それは可能であり、「もっと良い日はこれから来る」という思いの中で、「今」を最善に生きたいと思うのです。

バビロン王国に捕囚となって苦しんでいたイスラエル民族への神の言葉です。「わたしは、あなたたちのために立てた計画をよく心に留めている、と主は言われる。それは平和の計画であって、災いの計画ではない。将来と希望を与えるものである。」

(エレミヤ書 29章 11節)

吉田 真 (救世軍中將)

七夕の短冊飾り

みんなで七夕の短冊に願い書きました。思いが天まで届け！！



あさがお

作品掲示中

有志の入居者の方々による、折り紙飾りの大作が、6月は「あじさい」、7月は「朝顔」と渡り廊下に飾られました。朝顔は、まるで本物のようで季節の彩を楽しませてくれます。さて、次はどんな風景になるか楽しみです。



只今 リハビリ中



ボール投げ
みんなで楽しく、
体を動かしています！



足首に負荷をかけ、
足腰の筋力強化中です！



ユニットの床掃除
ありがとうございます！
生活リハビリにも
つながっています！