



心と体をサポート!!

生活お役立ち情報



めぐみちゃん

ご家族・地域の皆さまと恵みの家を結ぶ広報誌

恵みだより

第27号

2024.2.1

発行 行：救世軍恵みの家
編集 人：中村 知之
集 集：広報担当

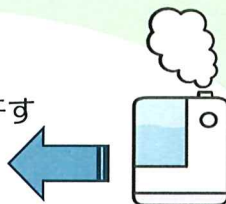
医務室より

湿度を保とう!

この時期、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

加湿器以外で湿度を上げるには?

- 洗濯物や濡れタオルを室内に干す
- 器に水を入れて置いておく
- 霧吹きを使う
- 観葉植物を置く
- 入浴後の浴室のドアを開けたままにしておく



できそうなことから試して乾燥を乗り切りましょう!

管理栄養士より

小松菜と厚揚げの和えもの



- 材料(4人分)
- 小松菜 1束
 - 厚揚げ 1枚
 - 白ごま 大さじ2
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩

～作り方～

- 小松菜は塩少々を入れたたっぷりの湯で茹でる。水分を絞って食べやすい長さに切る。
 - 厚揚げは軽く熱湯にくぐらせて油を抜き、縦半分に切ってから、小さめに切る。
- 白ごまと調味料を混ぜ合わせ、①②と和える。

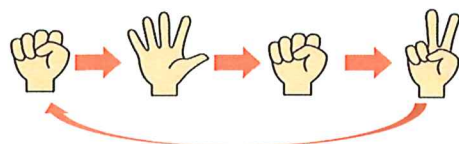
機能訓練士より

♪集団体操の一部をご紹介♪

ショートステイでは、平日15時から20分程度の集団体操を行っています。今回はその一部をご紹介します。

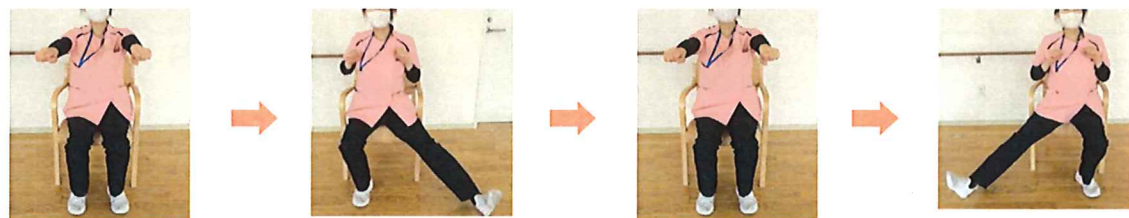
①指の体操(両手一緒に)

グー・パー・グー・チョキを、数を数えながら繰り返していきます。ゆっくりできるようになったら、少しテンポを上げてやってみましょう。



②手足を一緒に動かしましょう

足を左右交互に外側に開きます。その動きに合わせて腕を動かしていきます。



無理のない範囲で体を動かしていただけるよう、体操はその日の参加者に合わせた内容を実施しています。ご利用の際には、ぜひ一緒に楽しく体を動かしましょう!

編集後記

温かいお茶がおいしい、寒さ厳しい季節になりました。早く暖かくお花がたくさん咲く春が来ないかな、と待ち焦がれる毎日です。新しい一年、皆様にとって良い年でありますように。(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

2024年 ご挨拶

2024年は元旦より能登半島地震、航空機事故などが立て続き衝撃的な幕開けとなりました。被災された方々、事故に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。普段は当たり前と感じていた日常が突然に崩れてしまう光景を目の当たりにし、大いに衝撃を受けられた方も少なくはないと思います。遠く離れた地から出来ることには限りがあるかもしれませんが、継続的な支援が出来ればと考えます。

被災された方々と同じように語ることは出来ませんが、ありふれた日常が崩れるということでは病気や怪我也原因となり得ます。患者さんだけではなく、ご家族の生活にも大きな影響を与えます。厚生労働省においては、2025年(令和7年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。救世軍ブース記念病院はこれまでも、「キリストの愛を原点に地域医療に貢献する」という理念のもと運営して参りましたが、より患者さんの地元での生活が支えられるように2023年4月から訪問診療を本格的に開始いたしました。訪問診療では、通院が困難な方へ病院から自宅まで伺って診療を行います。勿論、必要時には地域包括ケア病棟やホスピスでのご入院にも対応いたします。

また、特別養護老人ホーム恵みの家へは当院より配置医師を定期的に派遣して、ご利用者様の健康管理などに従事しております。必要時には病院への受診や入院の対応も行っておりますが、状況によっては恵みの家での看取り対応にも施設と協力して取り組んでいます。今後も地域医療に貢献できるよう努めて参りますので、特別養護老人ホーム恵みの家・救世軍ブース記念病院をよろしくお願い致します。

救世軍ブース記念病院 院長 齊藤博彦

ユニット紹介(あじさい)



ご入居様が自身のペースで過ごせる心地良い環境で、安心して生活していただけるように、専門的なケアの提供を心掛けています。

ユニット紹介(コスモス(ショートステイ))



ご入居様が恵みの家のショートステイなら泊まりに行きたい!と思って頂ける場所でありたいと思っています。歌と笑顔でおもてなし♥

《これからの予定》

月/日	行事等
2/3(土)	節分
2/14(水)	フラワーアレンジメント
2月~3月	寿司バイキング
3月~4月	花見

※新型コロナウイルスの感染状況を見極めながら各種行事の復活を検討していきます。

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝(10:30~)
定例 火・木曜	音楽レク(10:45~)/ユニット毎
第2金曜	恵み商店
第4木曜	訪問理美容

フラワーアレンジメント



どうやって切ろうかしら



12月のお花です

- ・ガーベラ
- ・スイートピー
- ・スプレーカー
- ・ネーション
- ・カスミ草
- ・ユーカリ

ユーカリの葉って良い香りなんですよ

毎月の開催を基本として、ボランティアの先生をお招きしてフラワーアレンジメントを開催しています。皆様、目を輝かせて生け花とその季節感を楽しまれています。作品はそれぞれのお部屋に持ち帰り、その後も丁寧にお世話をし、長くお花を保たれている方もおられました。



お花の豆知識も楽しいです

各ユニットお誕生日会



HAPPY BIRTHDAY

その月生まれの方のお誕生日会をしました！みんなでケーキを囲んでパーステイソングを歌ってお祝い。チョコレートケーキが登場したユニットでは、お～！という歓喜のお声も聞こえてきました！美味しいね～と微笑むお顔が皆さまステキでした！



太極拳

クリスマス会の日には浅川看護師と、そのご友人で太極拳歴なんと20年！指導員の資格もお持ちのK様による太極拳演舞も催されました。



【三十二勢太極拳】（曲は「戦場のメリークリスマス」）



【扇】（曲は美空ひばりの「昴」）

ご参加いただいた皆様も、先生の動きに合わせてゆっくりと体を動かされておりました。太極拳は免疫力を上げ、肩こり腰痛にも効果があります。健康のために、皆様もぜひ！

恵みの家のXmas



クリスマス礼拝



クリスマス礼拝では各ユニットのクリスマスツリーも勢揃いします。

恵みの家で一番盛り上がるクリスマス。色々なイベントが開催されました。新型コロナウイルス対策のため人数制限はありましたが、クリスマス礼拝を4年ぶりに行うことができました。直接伺うお話や、きよしこの夜の演奏(ギター伴奏)がありました。その後はクリスマスランチです。クロワッサンがおいしかったというお声を色々な方からいただきました。また、12/25にはクリスマスのホールケーキがユニットごとに届く嬉しい驚きと、"サンタクロース"が届けてくれたご家族からのクリスマスカードに、皆さん笑顔で一杯の一日となりました。



クリスマスランチ



ランチではデザートチョコレートケーキから食べられる方もいらっしゃいました。



おお！ホールケーキ！



ランチタイムにサンタとトナカイの流しがユニットでクリスマスソングを奏でてくれました♪