



●医務室より

紫外線対策はお早めに

暖かい気候となり、お出かけが気持ち良い季節になりました。これから日照時間が長くなり、日差しも少しずつ強くなってきます。天気が良いと、どうしても気になってしまうのが「日焼け」ですよね。

紫外線は本格的な夏が訪れる前からすでに強くなり始めます。紫外線を大量に浴び続けると皮膚の炎症、シミ発生など肌荒れや肌の老化の原因になりますので、肌が露出している部分は日焼け止めを塗る、帽子や日傘を活用するなど、しっかり紫外線対策をしましょう。また、特定の栄養成分を含んだ食材を摂取することも日焼け予防に役立つといえます。

日焼け予防に役立つ食材は

- ビタミンA うなぎ・鶏肉・緑黄色野菜など
- ビタミンC レモン・ピーマン・フロッキー・キウイ・グレープフルーツなど
- ビタミンE アボカド・アーモンド・レバー・卵・胡麻など
- カロテノイド トマト・スイカ・鮭・エビなど
- ポリフェノール 大豆・緑茶・紅茶・生姜・ブルーベリーなど



もし日焼けをしてしまったら

- ・日焼けした肌を冷やしてダメージを落ち着かせましょう。
- ・紫外線のダメージを受けた肌は乾燥しやすい状態のため、しっかり水分補給をしましょう。
- ・日焼けした後は体が弱まっている場合もあるので、睡眠をしっかり取りましょう。

日焼けの回復を早める食べ物は炎症を和らげ、熱を冷ます作用のある食材がおすすめです。キュウリ、トマト、スイカ、メロン、バナナ、キウイは肌に必要な水分を補いながら熱をとってくれる働きがあります。日頃から日焼けしないように、できることから対策を行うことが大切です。



ユズ

恵みの家の植栽をご紹介します。秋の季節に採れた柚子は、ご利用者様に柚子湯で楽しんでいただきます！



採れたての柚子は、ご利用者様に柚子湯で楽しんでいただきます！



セイヨウミザクラ



ヤマブキ

ヒナゲシ

恵みの家の植栽紹介

編集後記

新年度を迎える4月のタイミングで、恵みの家の面会制限も大幅に緩和されました。まるでこの時を待っていたかのように桜も満開となり、施設の中にも外にも「春」がやってきたなあと思います。

ご家族の皆様が来られなかった間も、恵みの家はさまざまな活動を行いました。大好評のラーメンレク、寿司レクの様子を、写真から少しでも感じていただければ嬉しいです。(船木)

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

《これからの予定》

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝 (10:30~)
火・木曜	音楽レク (10:45~) / エット毎
第2水曜	フラワーアレンジメント
第2金曜	恵み商店
第4木曜	訪問理美容

月/日	行事等
5/12(日)	杉並小隊 母の日訪問
5/18(土)	家族向け事業報告・事業計画発表会
6月	恵みカフェ
7月	七夕

※感染状況を見極めながら各種行事を検討していきます。



恵みだより No.28

2024.5.1号

発行人:細貝順子

編集:恵みの家広報委員会

●救世軍恵みの家の取り組みについて

新たな年度を迎え、恵みの家として、次のような目標で事業を行なっていきたくて考えておりますので紹介させていただきます。今年度もよろしくお願い致します。 事務長 黒木成人

1. 恵みの家で、この地域で生活し続けていただくために (事業の安定と継続)

- ・事業継続の為に何が必要かを考えていきます。(事業継続の為、特養・ショートステイ共に稼働率95%以上を目指します)
- ・対面とWeb(ハイブリット)による事業報告、事業計画発表会を復活させ、感染症に注意をして実施します。(まずは年3回実施:2023年度3回家族会実施)
- ・法人施設(恵泉ホーム・グレイス・病院・小隊)、保育園、近隣施設との連携をします。
- ・家族が参加する施設内行事を実施します。コロナ前の状況に戻す事で家族同士の交流を復活させます。恵み祭り(盆踊り)の開催。
- ・介護報酬改定に即したサービスの充実化(認知・医療)について話し合いをします。

2. 職員の育て・豊かな毎日の生活を最後まで (職員教育・サービスの質の確保)

- ・健全な運営によるICT機器の積極的導入をします。
- ・わかりやすい人事考課と評価に取り組み、安心して働き続けられる職場を目指します。(職員との面談を実施して、それぞれの課題を抽出します。評価表を新たに作成して職員育成制度の仕組みを作り上げます。)
- ・職員が働きつづけられるようにします。(教育・福利厚生充実、介護甲子園への出場等)

3. 地域との交流・協力、地域への貢献活動 (地域の中の施設として)

- ・親しみをもって出入りし、利用頂く恵みの家とします。(エントランス・イースターカーテン、地域交流室の活用、恵みカフェの再開)地域向けのイベントを年1回は実施します。
 - ・ボランティアの受け入れ基準の検討をします。(準備の年)(担当者、研修内容、各ユニットでのボランティアの必要性を確認します。)
 - ・各種媒体(ボード・広報・ホームページ等)を用い地域へ向けた広報活動を推進。最低年4回広報を発行します。(介護予防、ケア情報を盛り込む)
 - ・地域貢献活動の定例開催(年2回)、地域共生社会におけるセーフティーネット的役割を構築します。
 - ・施設の人的物的資源を活用した社会貢献活動を推進する。法人の社会活動へ参加します。
- ※3か月ごとに、目標に達しているか運営会議において、各部署の進捗具合の確認をします。

毎月好評のフラワーアレンジメント。

今回は2月~4月の作品をご紹介します。



2月

しっかり挿します

なかなかの出来栄!

3月

4月

ラーメンレク



塩としょうゆ…
悩みどころです



1月2月に、栄養課にてラーメンレクを協カユニット(隣同士の2ユニット)ずつ、3階機能訓練室で行いました。醤油か塩かの注文を受け、お好みの味で楽しんでいただきました。ラーメンが大好き、と話される方も多く、冬の寒い日に温かいラーメンを喜ばれていました。食事形態ごとに準備されていて水餃子もつくサービス。いつもと違う3階での風景も楽しんでいただけたようです。

とても良いお天気で
眺めもよかったです



4月1日、 面会制限が緩和されました！！



初めて使う入退室カードにドキドキ！

「私のお部屋はこっちよ」



緊張の初入室！

職員のご案内

ご本人も交えて近況報告



ご夫婦水入らず編

本当に、本当にお待たせしました！
コロナ対策により長らく面会制限を行っていましたが、4月から大幅に緩和いたしました。コロナ以降に入所された方は、居室に入るのが初めてというご家族も多く、皆さん緊張の面持ちだったのが印象的でした。何より、ご家族来訪後のご入居者の方々の笑顔に癒されています。



ご家族と一緒に音楽レク



リハビリ室にて

番外編



お部屋で盛り上がる編



居室での入所手続き

介護タクシーでお出かけ



食堂で交流編



ユニット職員とお話編

寿司レク

食事に関するレクの中で一番人気なのが寿司レクです。1階ユニット、2階ユニットで今年も開催されました。ミキサー食でも栄養課で形を作って出してくれるので見た目もそそるお食事です。お替り自由というのも魅力で、いつもは余り進まない方もこの日ばかりはびっくりするくらい食べられています。



右はミキサー食の方用に整形したお手本です



栄養士がおかわりの
ネタを聞きに回ってきます

