

●医務室より

- ・体温をコントロールしましょう。
涼しい服装をする(通気性・吸汗・速乾・冷感などの機能がある服を着る)
日差しを避ける。(日傘・帽子・日よけカバーなどの活用)
体を冷やす(ネッククーラー・保冷剤・団扇や扇子などの活用)
- ・汗で失われがちな水分、ミネラルを補給しましょう。
定期的に水分を補給する(2時間ごとにコップ1杯が良いそうです)
汗をかいたら塩分を補給する(塩分のとり過ぎに注意しましょう)
- ・室温と湿度のコントロールをしましょう。
室内を涼しく保つ(エアコン・扇風機などの活用 室温25~28℃
湿度50~60%) 暑い時は無理をしない(庭仕事や外出などはピークを避ける)

健康的に夏を過ごすためには意識的に行動することが大切です。
今年の夏も涼しく快適に過ごしましょう。

●理学療法士より

ハーフスクワットで全身の筋力維持!

後期高齢者に軽い負荷での長期間のハーフスクワットエクササイズによる運動介入は、筋肉にとって効果的です。正しく行えば全身運動になります。

▼ハーフスクワットの正しいやり方



- 視線はまっすぐ
- 背中丸まらないように
- なるべくゆっくり行くと効果的です

膝関節を曲げるときはつま先を超えない程度に曲げる

膝を伸ばすときは完全に伸ばしきらず、少し曲げた状態でキープしましょう

●管理栄養士より

梅秋刀魚ごはん



〈材料 2人分〉
秋刀魚 2尾 塩 少々 米 2合
*酒 50ml *醤油 小さじ2
*和風だしの素 小さじ2
梅干し 2個
大葉 5~6枚(千切り)
みょうが2個(千切り)
白ごま適量

作り方

- ①米を研ぎ、酒・醤油・和風だしの素を入れ、適量まで水を足し炊飯する。
- ②秋刀魚はわたを抜き、塩を振ってグリルで火が入り焦げ目が付くまで焼く。焼いた後に身の部分を軽くほぐす。
- ③梅干しは種を抜き包丁でたく、大葉とみょうがは千切りにしておく。
- ④炊けた米にほぐした秋刀魚・梅干し・大葉・みょうが・白ごまを入れ混ぜる。

職員紹介

三柴PT

出身地：鹿児島
趣味：散歩
好きな食べ物：刺身・味噌汁



ご利用者の生活支援が出来るように精一杯努めて参ります。

白木PT

出身地：葛飾区金町
趣味：山登り・篆刻・ピール
好きな食べ物：なんでも美味しく頂けます。



人生の先輩たちの、素敵な歳の重ね方を見せて頂ける仕事だと改めて気付いています。周りのスタッフと共に汗を流し、支えていきます。よろしくお願いします。

《これからの予定》

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

月/日	行事等
8月	夏祭り
9月	花火大会
	デザートバイキング
10月	敬老祭
※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。	

恵みだより No.29

2024.8.1号

発行人:細貝順子

編集:恵みの家広報委員会

●看護課長よりご挨拶

いつもお世話になっております。看護課長の則武です。令和5年の4月より前任者から看護課長の職を引き継ぎまして1年が過ぎました。引き継いだ当初はなかなかうまく仕事がこなせず、右往左往することが多かったのですが、1年が過ぎかなり職務に慣れてきたかなと感じています。

昨年度、看護課ではご家族との連絡を密に取り合う事を目標に掲げました。体調変化の状況、受診の連絡など細かくご報告できました。入所者様の健康・体調管理をしっかりと行い、恵みの家でお過ごしいただくことがご家族様の安心に繋がるよう、今後も取り組んで参ります。

そして、コロナ禍に入り約3年間面会制限をさせていただいておりましたが、令和6年4月1日より面会制限を解除することができました。入所者様、ご家族の皆様にとって辛いお時間であったと思います。再度面会制限をしなければならない状況を作らないよう、気を緩めず努めていきます。ご家族の皆様も、面会時はマスク着用・アルコール消毒・検温のご協力を何卒よろしくお願い致します。

救世軍恵みの家 看護課長 則武秀俊

創立11周年記念集会

5月1日は、恵みの家の創立記念日です。皆様に支えていただき11周年を迎えることができました。誠にありがとうございます。今年も、5年・10年と従事している職員への感謝状授与などが行われました。職員一同気持ちを新たに、これからもご利用者様とご家族様に安心してお過ごしいただける施設を目指して参ります。

編集後記

聞こえ始めた蝉の鳴き声に、夏本番を感じる今日この頃です。今や、35度を超える猛暑日も珍しくない日本の夏ですが、とにかく体調管理に気を付けたいです。水分補給・空調などももちろんですが、一番は無理をしないこと！皆さま、元気にこの夏を乗り切りましょう。(福島)



恵みの家5～7月のイベントをご紹介します。

母の日コンサート



母の日には杉並小隊による演奏が行われました。1F席も2F席も満員御礼！

大迫力の演奏を前に、一緒に歌ったり、拍手をしたり、目を瞑って聴いておられる方もいました。



フラワーアレンジメント

今回も素敵な作品がたくさんできました

5月

6月

7月

落語ボランティア



恵みの家初！落語の講演会が6月に開かれました。「昔はよく聞いたよ～」と、落語好きな方もチラホラ。笑い声溢れる高座でした。

陽光亭 幸花と申します



恵みカフェ

救世軍杉並小隊の皆さんが中心となり、コロナ前は年数回開催されていた『恵みカフェ』が、久々に復活しました！

お話も弾みますね！

「りんごゼリーでよろしいですか？」

各テーブルにあじさいの生花が

どれにしようかな♪

ただいま絶賛準備中

七夕



今年もユニットに笹が届きました。短冊に皆さんの願いが書かれていて、それをお互いに見合うのも楽しい時間です。笹だけでなくユニットの色々なところに七夕飾りがつけられて、夏らしい風景になっていました。