

恵みだより No. 30

2024.11.1号
発行人：引地正樹
編集：恵みの家広報委員会

●管理栄養士より

鮭のムニエル ヨーグルトソース



＜材料 2人分＞

- ＜ムニエル＞
鮭 2切れ
塩 適量
胡椒 適量
小麦粉 適量
油 適量
付け合わせは、茸、パプリカ、ズッキーナ等
お好みで。
- ＜ヨーグルトソース＞
ヨーグルト 200g
塩 2g
おろしにんにく1～2g
レモン汁 2g
お好みで胡椒や刻んだ
デイル等を混ぜても
美味しいです。

～作り方～

- ①ヨーグルトをザルやキッチンペーパーでよく水を切る。
- ②ヨーグルトに塩・おろしにんにく・レモン汁を混ぜて冷やしておく。
- ③鮭の切り身に塩・胡椒を振り少し置く。鮭から水分が出てくるのでキッチンペーパーで拭き取る。拭いた後の鮭に小麦粉を全体にまぶしてから余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ④フライパンに油をひき、皮目から鮭を焼く。（同時に付け合わせも焼く）よく火が通ったら完成。



中島 栄養士



出身：千葉県いすみ市
趣味：料理、街巡り、運動、ゲーム
好きな食べ物：食べた事のない料理

皆様のお役に立てるよう頑張ります。なんでも気軽に声を掛けて下さい。

●医務室より

免疫力を高めて感染症を予防しましょう

免疫とは私たちの体に備わる防御機能のこと。たとえ細菌やウイルスに接触しても、感染させない・感染しても症状を悪化させないように免疫力を高めておくことが重要です。

免疫力アップに大切なこと

- ①栄養バランスの良い食事
- ②適度な運動
- ③からだを温める
- ④質の良い睡眠
- ⑤よく笑う

うがいや手洗い、マスクにより外からの病原体の侵入を防ぐことも大切です。



●理学療法士より

～座って出来る腰痛予防体操～

お尻の筋肉や太ももの後ろの筋肉をストレッチすることで腰痛予防につながります。



～足の裏全体のストレッチ～

ポイント

- ①つま先を立てる。
- ②背筋を伸ばす。



～お尻のストレッチ～

ポイント

- ①背筋を伸ばし、息をフーッと吐きながら体を前に倒す。
- ②息は止めずに痛くない範囲で行う。



広報誌作成にあたり、記事にできる写真の数や種類が以前より豊富になりました。コロナ対応の緩和で色々な行事や集まりが恵みの家でも増えているのだな、と変化をしみじみと感じています。恵みの家の生活が少しでも伝わると嬉しく思います。（大楠）

●新施設長よりご挨拶

日頃より施設ご利用者様をはじめご家族、地域の皆様、その他多くの方々に救世軍恵みの家に温かいご支援とご協力を賜り、心よりお礼と感謝を申し上げます。この度、2024年10月1日付けで細貝施設長の後任として、救世軍恵みの家の施設長に就任しました引地と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

これまで私は、救世軍清瀬病院の事務職員及び事務部長として23年、その多くを病院の経営改善等に費やしてまいりました。同じ救世軍の施設として、超高齢化社会の中で少しでも今までの経験を活かすことができることを願いつつ、未経験の介護の世界に飛び込んでまいりました。

新型コロナウイルス感染症は、ポストコロナとして新たな段階を迎えています。ご利用者様をはじめご家族その他多くの方々には、多大なご不便と大変寂しい思いをされたことと存じます。ご利用者様の感染防止にも最大限の注意を払いつつ、緩和した取り組みを継続していければと願っていますので、引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今回、施設長の就任にあたりましては、その責任の重さを痛感しておりますが、職員一丸となって利用者の方によりよいサービスが提供できるよう、施設運営を心がけて参ります。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

令和6年10月
救世軍恵みの家
施設長 引地 正樹



●前施設長よりお礼のご挨拶

12年前、この和田の町並みに溶け込んだホームでの働きが始まりました。風が抜け、緑と光に溢れた小さな8つのホーム“家”が寄り添っています。歩いていると見過ごしてしまうぐらいの『恵みの家』です。介護度が高くても住み慣れた自宅で家族との生活を望まれるご家族にご利用いただける、24時間看護師がいるショートステイをもった特養です。いつでも自由に面会に来ていただけるご家族にとってのもう一つのお部屋です。12年間、一緒に過ごすことが出来て、本当にありがとうございました。この度、上記の『引地正樹施設長』に交代いたします。恵みの家が益々皆様に愛される働きを進めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

細貝 順子

《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～) / ユニット毎
第2金曜	恵み商店
第2水曜	フラワーアレンジメント
第4木曜	訪問理美容

月/日	行事等
12月	クリスマス会
1月	お正月(獅子舞) ラーメン屋台
2月	節分

※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。

この夏は夏らしいイベントが恵みの家でも開催されました。すずらん・すみれユニットでは毎年恒例のスイカ割りがあり、皆さん張り切って参加されていました。地域の夏祭りでは、子供神輿が恵みの家のエントランスに立ち寄って、かわいい姿を見せてくれました。また、能率委員会による花火大会も開催され、ユニットやパーティールームなどの窓から眺める方や花火の勢いに驚かれる方など、長かった夏を締めくくる楽しいイベントとなりました。

恵みの家の夏



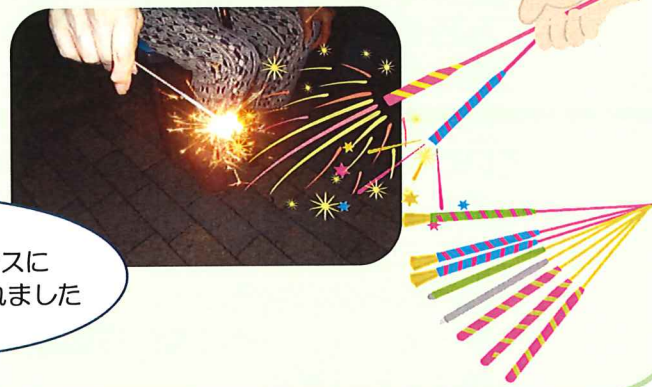
9/14 エントランスで
花火大会です



8/13 すみれ・すずらん
ユニットではスイカ割り
がありました



9/15 エントランスに
子供神輿が来てくれました



恵みカフェ (スイーツバイキング)



9/20 栄養課による手作りのスイーツバイキングがOPEN！
栄養課職員がパリのカフェもかやというコスチュームで注文を伺いました。おかわりもできて甘いもの好きの方々も大喜び。会場に来れない方にもユニットにおやつとしてお届けしています。天気の良い日で、外を眺めたり職員とも会話を楽しまれていました。



敬老祭

4年ぶりにご家族をお招きしての敬老祭を開催することができました。特養入居者の方々が一堂に礼拝に参加する様は圧巻でした。また入居者の方がご家族と一緒に昼食を召し上がる風景も本当に久しぶりです。食事を囲む嬉しそうな表情、そしてお祝いの雰囲気や特別なお食事に「すごくおいしい」と答えられる笑顔があちこちであられた敬老祭でした。



特養7ユニット勢ぞろいです。



ちらし寿司が大好評！



職員もお弁当をいただきました。

