



●管理栄養士より

●ヤリイカと春菊のオイルパスタ



材料 2人分

- 乾燥パスタ 200g
- ヤリイカ 150~200g
- 春菊 1/2束
- オリーブオイル 大さじ1.5
- ニンニク 1片(5~10g)
- 輪切り唐辛子 少々
- パスタのゆで汁 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

作り方

- ①ヤリイカは頭・内臓・軟骨を取り除き、足はぶつ切り、胴は輪切りにしてキッチンペーパーで水分を取る。春菊は一口大に切り、茎と葉を分けて置く。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋で乾燥パスタを茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイル・ニンニク・輪切り唐辛子・切ったヤリイカの胴と足を入れて中火で加熱する。ヤリイカの色が変わったら春菊の茎も入れて火を通す。
- ④パスタが茹で上がったらザルで水気を切る。イカの入っているフライパンにパスタのゆで汁大さじ1を加え混ぜながら強火で加熱。茹でたパスタと春菊の葉も入れて炒める。春菊の葉に火が通ったら塩・胡椒で味を調べて完成。

●理学療法士より

●赤色筋肉と白色筋肉

筋肉には赤筋と呼ばれる赤い線維と白筋と呼ばれる白い線維の二種類があります。赤筋は少ないエネルギーで長時間働ける性質をもち、白筋は多量のエネルギーを使って瞬時に収縮する瞬発力が備わっています。それぞれ色の違いは毛細血管の数の差です。赤筋は白筋よりも毛細血管が多く、酸素が豊富に供給されるので疲れにくいです。魚も同じ仕組みです。ダイエットやスリムなボディを目指すには赤い筋肉を鍛えるといいでしょう！



マグロ(赤身)



マラソン選手



タイ(白身)



短距離選手

恵みだより

No. 31

2025.2.1号

発行人:引地正樹

編集:恵みの家広報委員会

●恵みの家の1年を振り返る

新しい年を迎えて、恵みの家の2024年を振り返ってみました。

- 4月 ユニットでの家族面会に戻しました。ボランティア再開。
- 5月 創立11周年記念集会開催(職員向け)、母の日訪問あり。家族向け事業報告会開催。
- 6月 実習生受け入れ、演芸会(ボランティアによる落語)実施。
- 7月 第三者評価/入居者ヒアリング実施。
- 8月 第三者評価/入居者家族、職員アンケート実施。
- 9月 実習生受け入れ、スイーツバイキング実施、花火大会実施。
- 10月 新しい施設長が就任。第三者評価訪問調査。ご家族をお招きし、敬老祭を行いました。
- 11月 家族向け事業報告会②開催。
- 12月 ご家族をお招きし、クリスマス会を行いました。

主な内容ですが、ご家族だけでなく、ボランティアの方々、実習生、第三者評価調査員の方々、多くの皆さんが施設に来られて支えて下さった事にあらためて感謝します。そして、多くの方が恵みの家を支えて下さっている事を私たち職員は理解し、感謝しないといけないと思いました。現場職員は人員不足で大変な状況であると思いますが、入居者家族がボランティアに来て下さったり、徐々にコロナ前の状況に戻ってきたと実感できる1年でした。2025年は、昨年以上に働きを前に進めていきたいと考えております。引き続き皆様のご協力、ご支援をよろしくお願い致します。

事務長 黒木 成人

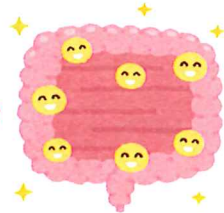
●医務室より

腸内環境のバランスを整えて、病気をしない体づくりをしましょう。

腸内には、体全体の約7割もの免疫細胞が集結しています。腸内環境が良くなると腸の免疫細胞が正常に働き、体内に侵入を試みようとする細菌やウイルスから体を守ってくれます。

～腸内環境を整える方法～

- 1.食物繊維を多く含む食品を摂る
- 2.善玉菌を多く含む食品(味噌・ヨーグルト・納豆などの発酵食品)を摂る
- 3.適度に運動する



職員紹介

山田Ns



出身地:東京都新宿  
 趣味:パン作り・料理  
 好きな食べ物:和菓子

恵みの家で働く、様々な職種のスタッフと力を合わせて、入居者様の健康・体調管理に努めていきます。よろしくお願い致します。

《これからの予定》

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝(10:30~)
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
3月	寿司レク・ひな祭りカフェ
4月	お花見(各ユニット)
5月	創立12周年記念

※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。

恵みカフェ

10月31日、救世軍杉並小隊の方々が1階ラウンジで恵みカフェをオープン！丸テーブルで小隊の方々や職員とゆっくり話をしたり、中庭など外を眺めながらデザートをいただくなど、いつもと違う雰囲気でのお茶の時間を楽しまれていました。季節の飾りや秋の風情の敷き紙も楽しく「持って帰っていいの？」とお土産にされている方もおいででした。



不在者投票



去年は7月に都知事選挙、10月に衆議院選挙の不在者投票を行いました。2階のパーティールームが投票所。投票前に候補者の情報を確認できるよう、廊下にテーブルを置き、新聞が読める場所を作っています。

悩んでなかなか決められない方もいれば、新聞には目もくれず一直線に投票所を目指す方、いざ書こうとして「忘れちゃった」と言って戻っていかれる方、「わからない！」と怒り出す方など反応はさまざま。入居者の皆様の普段と違う面が見られる日になっています。

編集後記

広報誌編集にあたり、3ヶ月に一度「恵みの家で行われたイベント・企画」の中からどれを記事にするか検討します。今回はクリスマスがメインとなりますが、「広報誌に載らないけど見てもらいたい景色」もたくさんあります。例えば、ユニット内のレクリエーション、個別機能訓練の様子、さまざまな職員やご入居者同士の会話風景などなど。お気軽に面会・見学にお越しいただけると嬉しいです。(船木)



# クリスマス会



恵みの家では、12/7に一足早くクリスマス会が催されました。礼拝が行われたあとは、お待ちかねのランチタイムです！今回はバイキング形式とお弁当を併せたかたちで、ご家族様と入居者様と一緒に食事をお召し上がりいただきました。また、職員が各ユニットをまわりながら、ギターと歌の演奏もお届けしました。一年に一度のイベントを楽しんでいる入居者様の笑顔が、とても素敵でした。メリークリスマス！



礼拝では、全ユニットの入居者様にお集まりいただきました。最後は、皆様と一緒に「きよしこのよる」の合唱です♪



栄養課職員が、腕によりをかけてくれました。ビーフシチューや、オムレツ、デザートもたくさん並びました。皆様からもおいしい！とのお声をいただき、大好評でした。



真っ赤なお鼻の～♪トナカイさんは～♪

# 全体レク



施設正面のガラス越しに見える場所に飾られる、入居者の皆さん渾身の力作！毎回、来訪される方を楽しませてあげています。今回は銀杏の木の紅葉前→紅葉後と、季節に合わせて2つの作品が完成しました。制作中の様子をご覧ください。



# 恵みの家のお正月！



おせちを開けると...



メッセージカードも！



今年も獅子舞がやってきました！



おお～！



早いもので2025年を迎えました。ユニットもそれぞれ趣向を凝らした飾り付けで新年をお迎えています。2日は獅子舞も参加して、新年を寿ぎました。そして何より、お食事です。3が日はお正月の献立が目白押しで、うなぎ、お刺身、角煮...いいなあ(職員談)。新しい1年が良い年になりますように。

●3が日の主な献立(一部)●

	朝	昼	夕
1月1日	子持ちわかさぎ、紅白なます、寿かまぼこ、さくら団子	ぶり大根、煮物、ずきんとう、だて巻じゅう	赤飯、豚の角煮、きんとん、だて巻、黒豆、えび鮎煮
1月2日	寿厚焼玉子、花ちらしれんこん、根菜の炒め煮、千枚漬	すき焼き、温泉卵、キュウリ風味漬、水ようかん	刺身盛り合わせ、筑前煮、あんころ餅風デザート
1月3日	肉団子、ほうれん草ソテー、松前漬	うなぎ蒲焼、若竹煮、白菜漬	和風ハンバーグおろしたれ、きご炒め、菜花と菊和え物

# フラワーアレンジメント



毎月第2水曜日の午後に行われているフラワーアレンジメントです。12月はクリスマスらしく、赤いガーベラを中心に赤と緑の配色で、「これはお正月にもいいわね」と彩りを楽しんでいました。

