

●医務室より

唾液の力で免疫力アップ

唾液には細菌やウイルスから身体を守る抗体「IgA(免疫グロブリンA)」が含まれています。

IgAの働き

- ①口腔や腸管などの粘膜に付着した病原体を排除します。
- ②鼻やのどからのウイルスの侵入を防御します。



IgAの量が多い人は、ウイルスや細菌に感染しにくく、少なくなると感染しやすくなります。唾液中のIgAは疲労やストレスにより低下し、食生活の改善や軽い運動、食物繊維の摂取で増やすことができます。よく噛んで食べる、お口の体操をするなど、唾液をしっかり出す習慣をつけましょう。

●理学療法士より

【第二の心臓】

ふくらはぎが「**第二の心臓**」と呼ばれていることをご存じでしょうか。

ふくらはぎの筋肉が収縮・弛緩することで、下半身の血流を促進する「**筋ポンプ作用**」があります。

この働きが心臓のポンプ機能に似ているため、ふくらはぎを含む足は「**第二の心臓**」と呼ばれます。

立っている間、血液は約70%程度下半身に集まっている実情があります。マッサージやふくらはぎを鍛えることで心臓への負担を軽減し、最適な循環を得ることができ、むくみの改善や、疲労回復にとどまらず全身の疲労回復につながるといことも期待できます。



ふくらはぎのストレッチ
15秒～30秒程度を目安に
(勢いをつけずにゆっくりと)



ふくらはぎのトレーニング
20～30回×3セットを目安に

●管理栄養士より

エビとアスパラのトマト炒め



材料 2人分

エビ 約200g
アスパラ 6～10本
トマト 中サイズ1～2個
オリーブオイル 大さじ1.5
ニンニク 1片(5～10g)
レモン汁 大さじ0.5
コンソメ 2g
塩 2g
胡椒 少々

作り方

- ①エビは内臓を取り下処理しておく。アスパラとトマトは食べやすい口大サイズにカット、ニンニクはスライスしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で加熱、ニンニクに色がついたら一度取り出す。中火にしてフライパンにエビを入れる。
- ③エビに焼き色が付いたらエビも一度取り出し、アスパラガスを炒める。
- ④アスパラガスに火が通ったら取り出しておいたニンニク、エビに加え、トマトと調味料をフライパンに入れて優しく炒める。
- ⑤トマトが少ししなっとなったら完成。

ご家族・地域の皆様と恵みの家を結ぶ広報誌

恵みだより

No. 32

2025.5.1号

発行人:引地正樹

編集:恵みの家広報委員会

●チャプレン長からご挨拶

花の彩と新緑の美しい季節になりました。今年の桜は長く咲いていたこともあり、ご入居者様をはじめ、桜を愛でる多くの方々を目にしました。私も帰る道すがら、花明かりに誘われ、夜空を眺めつつ、これまでの日々を思い起こしておりました。

私は恵みの家が7年目の働きを始めた2019年の7月に着任しました。今年、恵みの家は創立12周年を迎えます。この6年間で振り返りますと、感染症の影響をはじめ様々な変化があったことが思い浮かびます。皆様と紡いだ日々の中には、楽しいことや嬉しいことがあり、そして、悲しいことや忍耐を必要とする時もありました。けれども感謝と思いやりが恵みの家から絶えることはありませんでした。思いやりは優しさや親切、愛情や慈しみ、配慮や助け合い、理解や共感、寛容、手助け等々、様々な形で今現在も恵みの家の中で表されています。そして職員からご入居者様・ご家族様に対してだけではなく、ご入居者様やご家族様からいただくものも多く、皆様の温かなお気持ちが心に染み入りました。

「ひとりよりもふたりが良い。共に労苦すれば、その報いは良い。倒れれば、ひとりがその友を助け起こす。…三つよりの糸は切れにくい。」(コヘレト4:9-12)という言葉が聖書の中にあります。たとえ予想をしないことが起きたとしても、他の方たちと分かち合い、共に助け合って歩む時、私たちの日々は空しいもので終わらないと信じています。恵みの家のこれからの歩みの上に、神様の祝福とお恵みがありますようお祈りするとともに、恵みの家での喜びや悲しみも共に味わいながら思いを一つにして歩んでまいりたいと思います。

杵山 順子

●礼拝の様子



水曜日に礼拝を行っています。懐かしいメロディーの賛美歌もあり、楽しく歌っています。お話の時間では、これまでの人生と重なることや、目からうろこのようなお話もあり、静かながら聞いている入居者様もおられます。お一人お一人の存在を尊びつつ、一緒にこの時間を過ごしています。



山谷昌子チャプレン

今まで3年間、毎週木曜日に杉並小隊士官として朝礼で短い聖書の話をしていただいていた。

今年度の救世軍の転任によって、医療部チャプレンの任命をいただきました。救世軍士官学校改め救世軍山室軍平カレッジという救世軍の教育機関との兼任となります。夫、娘2人、孫1人を持つ『バーバ』ではありますが、医療部の任命は初めてで、右も左もわからない初心者マークです。くれぐれもよろしくお願いいたします。

編集後記

皆様は、花粉症でお悩みではないでしょうか？毎年同じことを言っている気もしますが、今年の花粉も非常に手強かったですね（原稿執筆時はまだ継続中ですが…）それでも、今年も綺麗に咲いた桜を見れば、春の訪れも悪くはないかなと思う次第です。また今年も一年、ご入居者皆様が健やかに安心して過ごしていただけるよう一同頑張っております。よろしくお願いいたします。【福島】

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
水曜日	礼拝(10:20～)/ユニット毎
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
5月10日	家族向け事業報告・事業計画発表会
5月29日	恵みカフェ
7月	七夕

※感染症状況を
見極めながら各種行事の復活を検討していきます。

ラーメンレク

12月から1月にかけて、皆様お待ちかねのラーメンの日がやってきました。寒い寒い冬の日に、栄養科が一生涯懸命に仕込んだラーメンはことのほか皆様に喜ばれます。醤油味にするか、味噌味にするかも熟考して選ばれています。いつもは食事が進まない方もこの日は特別。「ああ、おいしかった!」と完食です。



1Fラウンジがラーメン屋さんに早変わりです。



お庭を眺めていつもと違う雰囲気です。



恵みの家でのボランティア活動

ボランティアの方々の色々な活動が恵みの家を支えて下さっています。現在、主に建物周辺の樹木の剪定や草むしり、鉢植えの花のお世話、入居者の方々の衣類の補修やユニットでの食器洗い、フラワーアレンジメント教室の開催などをお願いしています。いつもありがとうございます!



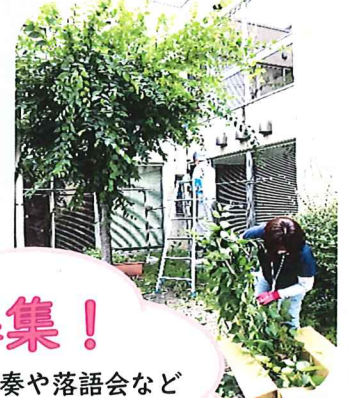
中庭などの鉢に、土を整えて植える下準備中です。



周辺の伸び過ぎた木の剪定作業中です。



ご入居者のズボンの裾落ちや穴あきを縫っていただいています。



ボランティアさん募集!

これまでもフラダンスや太極拳の演舞、三味線演奏や落語会などもボランティアの方が披露して下さいました。恵みの家ではボランティア活動にご参加いただける方を現在も募集していますので、ご興味のある方は是非お声掛け下さい。

おまちしています

寿司レク

今年の寿司レクは3月7日、各ユニットにて行われました。ラーメンレクと同様に、皆さんが楽しみにしている年に1度の行事です。小さめのシャリで1皿目を提供したあとはおかわり自由なので、好きなネタをたくさん食べられるのも魅力。嚥下機能や咀嚼機能が低下している方でも楽しめるように、ネタは2形態、シャリは3形態で提供しています。



ただいま絶賛準備中!



おかわりたくさんありますよ~



ミキサー食もこの見た目



フラワーアレンジメント



ご希望者が多く、なかなか順番が回ってこない(申し訳ありません!)フラワーアレンジメント。これまでお花を触ってきたことがない方でも気軽に楽しんでいただけるレクリエーションです。季節のお花を自分なりにアレンジする作業は、個性も爆発!できた作品を自室に飾れるのも魅力です。

