

●医務室より

骨を丈夫に保ち、骨粗しょう症を予防しましょう。

骨密度は加齢とともに減少します。骨密度が低下すると骨がもろくなり、知らないうちに背中や腰が曲がったり、ちょっと転んだだけで骨折しやすくなります。これが骨粗しょう症です。骨を丈夫にするには、**食事・運動・日光浴**の3つの要素が重要です。

①食事

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKをバランスよく摂取する。
カルシウム→体内に約1kgあり、その99%は骨や歯を形づくっています。
ビタミンD→カルシウムの吸収を促進し、骨の形成に寄与します。
ビタミンK→カルシウムの骨への沈着を助けます。

②運動

骨に負荷をかけることで骨密度を向上させます。

③日光浴

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られるため、適度に日光浴をしましょう。



●理学療法士より

骨を強くする運動

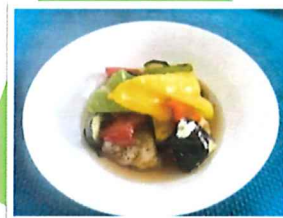
骨は衝撃を与えることでつくられます。運動をすることで強くなり、かえって運動不足になると弱ってしまいます。

具体的な運動

- ・ウォーキング（1日30分程度）
 - ・片足立ち体操（左右それぞれ1分ずつ、1日3セット）
 - ・しこ踏み（左右10回ずつ、1日3セット）
- ※バランスに自信がない方は物に掴まって行ってもいいです。

●管理栄養士より

夏野菜と白身魚の酢浸し



材料 2人分

白身魚 2切れ
塩コショウ 適量
片栗粉 適量
ナス 中2本
ピーマン 中2～3個（ピーマンはカラーピーマンやパプリカを混ぜると彩りが綺麗になります）
揚げ油 適量
麵つゆ（麵のつけ汁の濃さに薄めた物） 300cc
お酢 40cc
おろし生姜 お好みの量で

作り方

- ①麵つゆを麵のつけ汁の濃さに薄めた物を300cc用意し、お酢40ccを混ぜて浸し汁を作る。
- ②なすとピーマンを乱切りにしておく。白身魚は骨を取り一口大にカットして胡椒を軽く振り、片栗粉をまぶす。
- ③鍋で揚げ油を温め、なすとピーマンをほんのり色味が付く程度に揚げる。片栗粉をまぶした白身魚はきつね色になるまでしっかりと揚げる。
- ④揚げた野菜と白身魚は温かいうちに浸し汁に浸し込む。
- ⑤召し上がる直前にお好みでおろし生姜を添えて完成。（冷蔵庫でしばらく冷やして味を染み込ませても美味しいです）



足を高く上げ



勢いよく



踵で踏ん張る

《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
第2水曜	お花の教室

月/日	行 事 等
8/24(日)	葛飾吹奏楽団 演奏会
9/20(土)	敬老祭
9/25(木)	お月見カフェ

※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。



恵みだより

No. 33

2025.8.1号

発行人:引地正樹

編集:恵みの家広報委員会

●施設長 引地正樹より

「時が良くても悪くても、しっかりやりなさい（聖書）」 ～すべては入居者様とご家族のために～

これまで様々なところでご案内・ご報告させていただいておりましたとおり、長らく連携してきた救世軍ブース記念病院は、救世軍よりタムスグループに事業譲渡され、7月1日よりタムス杉並病院として開業いたしました。恵みの家とすればタムス杉並病院とも今までどおり、もしくは今まで以上の医療連携が約束されており、安心・安全を引き続き提供できることを十分確認しております。しかし、全ての物事の始まりと同じく、未来への緊張と、過去への郷愁が入り乱れていることも事実です。

このような状況の中で、明治から大正にかけて、結核患者の増大に心を痛め、新たな救世軍の結核療養所の設立に奔走した救世軍病院の松田三彌院長の逸話が思い起こされます。土地探しに難航し、荒川のほとりで途方に暮れていた松田院長は、渡し守に身投げと間違えられ「早まるんじゃない」と声をかけられました。それほどまでに疲れと落胆が身体から染み出していたことが窺えます。そのような苦労の中、ようやく杉並に土地が与えられ、救世軍ブース記念病院の前身である救世軍杉並療養所の開設に至るわけですが、そこからの道のりは決して平坦ではなかったことでしょう。

そのような救世軍の先達が築き上げてきた働きが一段落し、まさに新たな門出を今迎えようとしています。

聖書には「時が良くても悪くても、しっかりやりなさい」という言葉があります。

私たちは今、様々な節目に立っています。しかし、まさにこの「時が良くても悪くても」という言葉を胸に刻み、救世軍恵みの家としても、すべての入居者様、そしてご家族のために、これからも全力で今のケアに当たっていく所存です。

今後とも、皆様のご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



12周年創立記念集会の様子です。これからも恵みの家をよろしくお願い申し上げます。 職員一同

思わぬ猛暑の早い訪れに体がついてこない夏の始まりとなりました。その中で、恵みの家ではボランティアの方々の活躍や、各課での趣向を凝らしたイベントが開催されました。恵みの家での生活の様子を感じていただけたら嬉しいです。（大楠）

恵みの家 今昔物語

もともこの場所は東京都の土地で、都営アパートが立っていました。それが解体され、長年、更地でした。東京都、杉並区の高齢者対策事業として、2021年までに毎年1つのユニット型特養建設計画があり、その一番最初が当施設の建設でした。平成22(2010)年12月に隣のゆうゆう館で東京都と杉並区の住民説明会がありました。その後、東京都、杉並区で公募があり、当時15法人がエントリーして書類審査等を重ね、3法人まで絞り込まれ、最後に杉並区役所でプレゼンテーションを行った結果、当法人に事業が委ねられ、今日に至ります。

工事期間：2012年3月1日～2013年2月28日
落成式：2013年4月8日
事業開始：2013年5月1日



▶地盤調査



▶入口の柱:鉄骨(名古屋で作成)



▶基礎工事



▶内装工事



◀落成式

機能訓練の様子

たっぷりお水を！
少し伸びたかな？



理学療法士による機能訓練では、おひとりおひとりに合わせたプログラムにより、個別のリハビリを実施中！！

園芸療法も取り入れ、水やりや生育状況の確認等中庭に足を運んで楽しみにして下さる方も増えています♪



姿勢よく
反復練習！

ボランティアアレク(太極拳)

鳳翔会の皆さんによるボランティアでの太極拳の演武と体験の会が催されました。ゆったりとした音楽の中、扇や剣を使っの素晴らしい演武をご披露くださいました。楽しいお話と共に、実際に体を動かす体験もあり、皆様真剣な表情で手足を動かされています。扇を実際に手に取る機会もいただき、「きれいね」「広げる時に大きな音がしてびっくりしちゃった。そういうものなのねえ」と貴重な体験に皆さんとても喜んでおいででした。

一緒に体を動かして体験しました！



恵みカフェ(アイスクリーム)

関東アイスクリーム協会からハーゲンダッツ(!!!)の提供があり、栄養科でアイスクリームを使った恵みカフェを5月29日に開催しました。2種類のアイスの盛り合わせで好きなものを選んでいただき、紅茶と共に楽しんでいただきました。勤める職員の声にも「とても有名でおいしいアイスクリームです！」と熱く力が入ります。アイスクリームがお好きな方が多く、カップの底が抜けそうなほど掬っておられる方もおいででした。



「おいしい!」「おかわりはないの?」と楽しい時間でした!

カフェで使うコースターを有志で作りました。



全体作品

6月(夏)の全体作品は、ひまわりとサルビアです。ご入居者が花びらの一枚一枚を丁寧に色塗りし、貼り合わせて作られた大作です。ぜひ一度、見にお越しください!



母の日訪問



毎年、母の日には杉並小隊の方が恵みの家に演奏に来てくださいます。ご入居者の皆様もギターの音色にあわせて、楽しそうに手をたたいたりリズムをとりながら歌われていました。

