

●理学療法士より

睡眠の質を高める簡単習慣「腹式呼吸」

腹式呼吸はゆっくり鼻から息を吸い、口から吐くことで副交感神経を活性化。心身がリラックスし、寝つきが良くなり、深い睡眠が得られます。

主な期待効果として

- ・睡眠時の血圧の安定
- ・動脈の硬さが減る
- ・副交感神経が活発になりリラックス効果アップ

これらが心血管疾患の予防にもつながります。

腹式呼吸のやり方(所要時間5～10分)

1. 楽な姿勢をとる(座るか横になる)
2. お腹を膨らませながら、鼻から4秒かけて息を吸う
3. 4秒息を止める
4. 8秒かけてゆっくり口から息を吐く

◎加えて温熱刺激も効果的です。

就寝1～2時間前の入浴(38～40℃)や足湯で体温を上げ、熱放散を促し入眠をスムーズにする期待もできます。

●医務室より

良い睡眠のためにできること

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間と睡眠休養感(朝目覚めた時に感じる休まった感覚)を確保して健康寿命を延ばしましょう。

●管理栄養士より

ひよこ豆のフムス バーニャカウダ風



材料 1人分 (*4人分)

フムス

ひよこ豆 50g (水煮の場合100g)
オリーブオイル 2g (*8g)
食塩 0.5g (*2g)
レモン汁 2g (*8g)
にんにく 0.5g
水 80ml (*320ml)
揚げ油 適量 (*2g)

野菜

お好きな野菜をお好みで。フロッキー/人参/セロリ/パプリカ/レタスなど、ディップしやすい野菜を用意して下さい。

作り方

- ①乾燥ひよこ豆を一晩水に漬けて戻す(水煮の場合そのまま使用)
- ②水で戻したひよこ豆を鍋に入れ、被るくらいの水を入れて蓋をして沸騰させる。沸騰したら弱火にして20～30分ほど柔らかくなるまで茹でる。
- ③ミキサーに茹でたひよこ豆と、それ以外の【フムス】の材料をミキサーで滑らかにして器に盛る。
- ④材料の【野菜】を長方形にカットし、必要なら加熱する。
- ⑤野菜をフムスにディップして召し上がってください。(出来上がったフムスにお好みでオリーブオイル、パプリカパウダー、パセリ等をかけるとより食欲をそそる見た目になります)



アレルギー特定原材料28品目を含まず、低カロリーでタンパク質と野菜を多く取る料理となります。

- ・6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・日中は積極的にからだを動かしましょう。
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は控えましょう。
- ・日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- ・寝室はなるべく暗く、心地よい温度にしましょう。

《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
11月10日	ボランティアの方大集合！ガーゼ折り
12月13日	恵みの家クリスマス会
1月～2月	ラーメン屋台
※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。	

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

恵みだより No. 34

2025.11.1号

発行人:引地正樹

編集:恵みの家広報委員会

葛飾吹奏楽団マーチングバンド演奏

8月24日に葛飾吹奏楽団マーチングバンド(ボランティア)の方々による演奏会が開催されました。懐かしい歌【川の流れるように/恋のパカンス】やおなじみのテーマソング【ひょっこりひょうたん島/笑点のテーマ】、他にはクラシックの名曲や賛美歌【アメイジンググレイス】【ふるさと/明日があるさ】など、バリエーション豊かな曲が演奏されました。「泣きそうになっちゃった」「あの音楽を聞いたら踊りだしたくなるわよね」とご入居者も大変感動され、一緒に歌ったり、中にはずっとリズムを取って踊るように手を動かしている方もいらっしゃいました。生演奏の迫力、いいですね♪(しみじみ)



～葛飾吹奏楽団マーチングバンドとは～

1994年に結成されて以来、「かっすい」の名で地域の皆様に親しまれています。10月の交通安全パレードや12月のクリスマスコンサートをはじめ、依頼演奏や団内アンサンブル発表会など、年間を通じて演奏を行っています。



ピノキオ幼児舎の園児さんが来てくれました！！

プレゼント
ありがとうございます



ポーズがカッコいいです！

9月29日、近隣のピノキオ幼児舎の皆さんが訪問して下さいました。運動会で披露されたという演目を組ごとに見せて下さり、最後は全員で大合唱♪可愛い歌声を聞かせていただきました。歌や動きに合わせてご入居者からは拍手が飛び、「かわいいわねえ」と思わず目尻が下がってしまう方も大勢いらっしゃいました。最後には、園児さんたちが作って下さったお花飾りをプレゼントしていただきました。現在1階ラウンジに飾られているので、ご来設の折には是非ご覧下さい。園児さんたちから元気をたくさんいただいた一日でした！



ソーラン節もきまっています！

ありがとう！

かわいかった！



職員紹介



田口 浩二

出身地：板橋区 赤塚
趣味：散歩 読書
好きな食べ物：レトルトカレー
この道を行けばどうなるのか、
危ぶむなかれ。危ぶむ道はなし。

編集後記

長かった夏が終わり、肌寒い季節となりました。今年も残すところあとわずか…少し早いですが、本年もありがとうございました。来年も、安心してご入居者にご家族にお過ごしいただける施設であるように、職員一同、精一杯つとめてまいります。中庭の草花も冬仕様に植え替え予定なので、ご来設の折に楽しんでいただければ幸いです。〈福島〉

敬老祭

今年は9月20日土曜日に敬老祭を行いました。ご入居者の健康を祈り、日頃の感謝をお伝えする機会です。多くの皆様に参加いただき、記念礼拝を行うことができました。

記念礼拝



ご入居者を代表してお二方に聖書を朗読していただきました。



各ユニットに観葉植物をプレゼント！
青々とした植物があると気持ちも癒されます♪
元気に育ちますように…



100歳を超えていらっしゃる方をお呼びして、会場の皆さんとお祝いを伝えています！！



お祝いしてくれてありがとうございます！嬉しいです♪



職員からご挨拶



これからも楽しく、元気に過ごしてくださいね！！

ご家族にもたくさんご参加いただきゆっくりとお食事を楽しみました♪



食事風景

栗ご飯に鮭
秋を感じる食材がたくさん！
美味しいね～



三二玉入れ大会



6月27日、能率委員会主催でご入居者が体を動かして楽しめるイベントとして、ミニ玉入れ大会が行われました。フロアごとに分かれて、1階4ユニットが白組、2階4ユニットで赤組となり、玉入れ3回戦の戦いです！白組優勢で2回勝ち星を取りましたが、3回目で赤組も勝ち星を取りました。玉を拾う職員や、ボランティアで参加いただいたご家族もみんなで大わらわでしたが、全員笑顔で一杯の時間になりました。



おっと!? 職員には投げないでください(笑)

赤

勝っても負けても健闘を称えます

トマトとスイカを栽培、皆様に召し上がっていただきました！

【生産者(三柴理学療法士)のコメント】

トマトは譲り受けた苗を、スイカはホームセンターで選び苗から育てました。全くの未経験でしたので、経験豊富な方々のサポートをいただきながら生育を頑張りました。特に、虫との戦いが大変でした。如何に農薬や殺虫剤を使わずに実を成長させることができるか考えて虫退治の対策も頑張りました。そうした苦労もあってか、成熟した実を試食した時はすごく感動しました。今回の経験を踏まえて、またの機会に皆さんに楽しんでもらえるものを作りたいと考えています。



〈生産者近影〉



完熟トマト！



スイカは甘かったです！



スイカの赤ちゃん！



トマトはシャーベットに！
スイカはゼリーソースで全ユニットにお届けしました。



恵みカフェ

9月25日に、杉並小隊の方が恵みカフェを催して下さいました。今回はぶどう・桃・リンゴ・オレンジの果物のゼリーと各種お茶のセットをご入居者にお出ししました。中でも、桃のゼリーは完売してしまうほどの一番人気メニューでした。



あまくて美味しいね～

また、この日は救世軍イギリス本部から視察の方々も来られ、ご入居者と交流をされていました。珍しいお客様にご入居者も喜んでおられ、終始楽しそうに会話をされていました。

