



恵みだより

No. 35

2026.2.1号

発行人:引地正樹

編集:恵みの家広報委員会

●医務室より 体温と免疫

体温が上がると血行が良くなり、ウイルスや細菌と戦う免疫細胞の働きが活発になります。発熱は体が免疫細胞を活性化させ病原体を排除するために行われる体の防御反応です。

免疫システムが正常に働く体温は、36.5℃～37.1℃だと言われています。一方で現代人は平熱が36.0℃以下という低体温の日も増えています。低体温になると、免疫細胞の働きにくくなり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

体温をあげる具体的な方法

- ・運動
- ・入浴
- ・体を温める食事(生姜/ネギ/にんにくなど)
- ・体を温める飲み物(起床時に白湯を飲むなど)

インフルエンザ・コロナワクチン接種希望された方は無事終了しました。ありがとうございました。

●理学療法士より

免疫力UPのための運動強度

免疫系はストレスに弱いので、疲労が残るような運動、激しい筋肉痛が起こる運動はストレスになります。生活習慣病予防を目的とした有酸素運動においては、運動しているときも会話が継続できる程度の運動が適度と言われています。

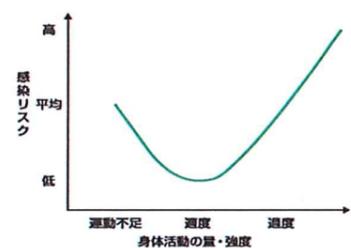


図1 運動と免疫機能に関するJカーブ
出典: Neman, D.C. Med Sci Sports Exer. 26, 128, 1994. を改変

・運動強度の指標を表すものとして心拍数があり、予測最高心拍数の60～70%で行える運動が適度な運動と言われています。
・例えば40歳の場合、予測最高心拍数は220-40(年齢)=180(最大心拍数)となり、180(最大心拍数)×70%(運動強度)=126くらいの心拍数までの範囲で行えるのが適度な運動になります。

編集後記

恵みの家で一番大きな行事のひとつであるクリスマス会が無事終わったと思えば…今度は恵みの家恒例の自家製柚子湯、お正月、寒の入りと、あれよあれよという間で、時の経つ速さを感じます。凍える寒さの先にある春を待ちつつ、恵みの家の日々の風景をレポートしました。ご入居者の方々の生活の一端を感じていただければ幸いです。(大楠)

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

※感染状況を見極めながら各種行事を検討していきます。

●チャプレンより新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。みなさまは新しい年、どんな抱負を抱いたでしょうか。救世軍では「火を燃え立たせ続ける」という標語を掲げ、新しい年を歩み始めました。今年も、みなさまの上に神様の豊かな祝福をお祈りいたします。

さて、わたしは昨年3月末よりチャプレンというお役をいただき、微力ながらチャプレンの働きを進めています。わたしの主な働きは、恵みの家で毎週水曜日に行われている礼拝です。第一週目はすすらん・すみれ、次の週ははなみずき・もみじ、次はあじさい・コスモス、そして、さくら・うめ、という順にユニットごとに礼拝をしています。わたしから見ると毎週恵みの家で礼拝を行っているのですが、入居者のみなさんにとっては月一回しか礼拝がないということになります。入居者さんによっては、「まあ久しぶり、以前は3階で毎週あったのに」というお声をかけてくださり、楽しみにして待っていてくださっていることを知り、嬉しく思います。10時半、いよいよ礼拝が始まります。礼拝ボランティア(司会者)が「おはようございます。これから朝の集いをいたします。今日の最初の歌は〇〇〇です」と言って、オルガンに合わせてみなさんと賛美歌を歌います。そして一同で主の祈りをし、今日の聖書箇所を読み、そしてメッセンジャー(救世軍士官:牧師)が今日の聖書箇所をかみ砕いてわかりやすく聖書の話をしてお祈りをします。そして最後にみなさんと「いつくしみ深き」を賛美します。この讃美歌はほとんどの方が覚えてくださっているのか、ハーモニーをつけてくださる方もあり大合唱になります。聖書に「見よ、兄弟が共に座っている。なんといい恵み、なんといい喜び」(詩編133:1)とあります。恵みの家で共に生き、共に住み、共に神様を礼拝し賛美をする、本当に素敵で美しい場面であります。

新しい年も、礼拝・傾聴ボランティアのみなさんに支えられながら、微力ながらチャプレンの働きを進め、入居者のみなさんと共に楽しいひとときを過ごしていきたいと思っております。

医療部チャプレン 山谷 昌子



クリスマスイベント

クリスマス会

12月13日、今年も恵みの家のクリスマス会が開かれました。礼拝の後は、皆様お待ちかねのクリスマスランチです！今年も栄養科職員が腕によりをかけてつくったお料理が並びました。年に一度の大きなイベント、ご入居者もご家族も、笑顔が溢れる楽しいイベントとなりました。



演奏会



救世軍杉並小隊の皆様、各ユニットで演奏会をしていただきました。また、杉並教会の方がキャロリング（賛美歌を歌いながら地域を訪問する活動）でお越しくださいました。皆様、耳を傾けて聴き入っておられました。



クリスマスツリーとリース飾り付け

正面玄関のツリーの飾り付けをご入居者に手伝っていただきました。迷いなく場所を決められる方、悩まれてなかなか手が進まない方…それぞれ思い思いの場所に飾り付けていただきました。リースは、ボランティアの方から素材をいただき、ご入居者と一緒につくったものです。



大豊作!? 恵みの家



稲刈と里芋を収穫しました!



柚子豊作と柚子湯

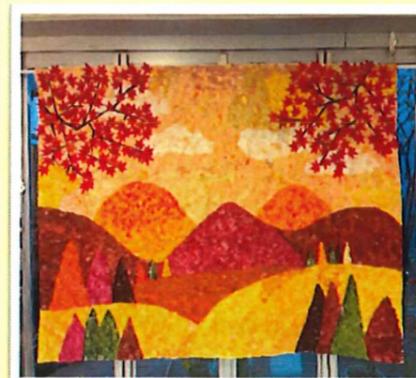
毎年12月は恵みの家で取れた柚子を使って、ご入居者に柚子湯を楽しんでいただきます。今年は大豊作で、お1人につき2個ずつお風呂に投入！香りも2倍(?)で、大好評でした！

秋の全体作品



11月に行われた全体作品の制作風景をお届けします。皆様、おしゃべりしながら楽しく、一生懸命作業されていました。

見事な秋の夕暮れの作品となりました。手塗した和紙を千切って1枚1枚貼っています。



棒サッカー

3F機能訓練室でチーム対抗棒サッカーが行われました。各々のボールを棒で送ってゴールを目指します。皆様、大熱中！白熱の試合となりました。また、ゲーム後はボールを使った違うゲームでも楽しんでいただきました。



しっかり準備運動!