

●医務室より

夏バテ予防をして暑い夏を乗り切りましょう

夏バテとは、日本特有の高温・多湿の夏の気候に負けて体力を消耗し、倦怠感、食欲不振などがあらわれる状態です。以下のように、夏バテ予防をしましょう。

- ①こまめに水分補給をする
- ②湯船に浸かって、体を冷やしすぎない
- ③ぐっすり眠ってその日の疲れをとる
- ④1日3食、タンパク質やビタミンB1を意識した食事をする

●理学療法士より 熱中症対策の身体作り “暑熱順化”

ウォーキング・ジョギング

【運動目安：30分】
（帰宅時に1駅分歩くなど）
頻度：週5回程度

サイクリング

【運動目安：30分】
頻度：週3回程度

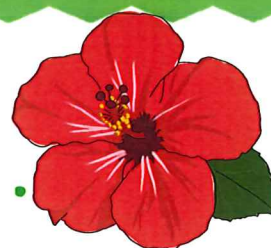
適度な運動

（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）
【運動目安：30分】

入浴

（シャワーだけではなく湯船に入る）
頻度：2日に1回

運動を通じて暑熱順化が進むと、汗をかきやすくなり、身体の熱を外へ逃がしやすくなります。また、体温や心拍数の上昇を抑えやすくなるため、体力の消耗をやわらげることもつながります。



恵みだより

No. 37

2026.8.1号

発行人：引地正樹

編集：恵みの家広報委員会

創立記念集会

5月1日（金）に創立記念集会を開催しました。本部よりゲストをお迎えしました。施設長の挨拶に続き、永年勤続（5年、10年）の表彰が行われ、長年施設を支えてきた職員の献身に感謝を伝えました。ゲストの書記長官山谷真大佐より、聖書の中から施設の使命につながる話を聞き、その大切さを再確認しました。13年間ご家族に支えられ、主の守りの中での歩みを感謝し、これからもご入居者に寄り添う支援を続けていくため、全職員が心をついに、新たな一歩を踏み出しました。



●管理栄養士より

山形だしのせ そうめん



材料 2人分

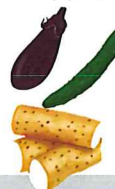
【山形だし】
なす 1本
きゅうり 1本
塩 1g
長芋 100～150g程度
大葉 5枚
みょうが 2本
白だし 36g（市販品でOK）

【他】
そうめん 2束
麺つゆ 適量

※画像の写真では付け合わせに、大葉を1枚使用しています。

作り方

- ①なすときゅうりは5mm角に刻む。塩を振って少し置き、出てきた水分をしっかり絞って切る。
- ②長芋、大葉、みょうがも同じく5mm角に刻む。水気を切ったなす・きゅうりと合わせ、白だしを混ぜ合わせる。冷蔵庫で30分～1時間ほど置いて味をなじませ、山形だしをつくる。
- ③茹でて冷水で締めたそうめんをお皿に盛り、②の【山形だし】をたっぷり乗せる。仕上げにお好みの濃さの麺つゆを回しかけたら完成。



夏バテ対策にぴったりのメニューです。栄養たっぷりの夏野菜に長芋を合わせることで喉越しよく栄養補給ができ、シャキシャキナベバナバの食感も楽しめます。

職員紹介

藤村SW（ショートステイ担当）

出身地：長野県

趣味：ピアノ

好きな食べ物：すいか



ご入居者の皆様が、笑顔でお過ごしいただけるよう、がんばります。

杉田SW（特養担当）

出身地：新潟県糸魚川

趣味：昼寝、散歩

好きな食べ物：炙り醤油えんがわ



皆様が安心して施設をご利用いただけるお手伝いのできたらうれしいです。お気軽にお声がけください！

《恵みの家スケジュール》

毎 月	ユニット毎 誕生会
水曜	礼 拝（10:30～）
火・木曜	音楽レク（10:45～）/ユニット毎
第2水曜	フラワーアレンジメント
第2金曜	恵み商店
第4木曜	訪問理美容

月/日	行 事 等
8/7（金）	恵みカフェ
9/12（土）	敬老祭
10/29（木）	恵みカフェ（杉並小隊）

※感染状況を見極めながら各種行事を検討していきます。

編集後記

今年は「酷暑」という新たな夏の表現が加わってしまいました。年々暑さが増しますが、皆様もどうぞご自愛ください。最近の恵みの家では、ボランティアさんなど支えてくださる方々の活動で、ご入居者の皆様の生活の楽しみが折々にあって嬉しい限りです。皆様の支えて恵みの家もこの夏を乗り切っていきます。今後ともよろしくお願いいたします。（大楠）

家族会

5月16日（土）に、18家族26名のご家族が参加され、事業報告・事業計画発表会を行いました。昨年度の取り組み、今年度の計画を各職種からご説明させていただきました。栄養科からは日頃、ご入居者の方が召し上がっている食事の試食もしていただきました。試食されたご家族から美味しいと好評をいただきました。施設の取り組みを知っていただく良い機会となりました。



母の日訪問

毎年、母の日に、救世軍杉並小隊の方々が訪問に来てくださいます。今年も5月10日（日）に、各ユニットを回り、歌を歌っていただきました。ご入居者の皆様は大変喜ばれ、一緒に歌を歌っていらっしゃいました。



太極拳ボランティア

6/29に太極拳ボランティアの方々が来てくださいました。数曲の演武を披露していただいた後、ご入居者の皆様も一緒に体を動かしました。扇を使った優雅な演武には思わず声上がり、先生の軽快なトークに笑いが生まれる場面も。笑顔あふれる楽しいひと時となりました。鳳友会の皆様、華麗な演武をありがとうございました。



読み聞かせボランティア



6/21に読み聞かせボランティアの方々が、絵本の読み聞かせに来てくださいました。紙芝居の「浦島太郎」を披露していただき、歌も一緒に楽しみました。手を動かしている方、口ずさむ方など、会場はあたたかな笑顔でいっぱい。馴染み深い物語と歌声が、皆様に懐かしくほっこりとしたひと時をもたらしてくれていました。もくよう朗読会の皆様、ありがとうございました。



葛飾吹奏楽団マーチングバンド

《プログラム》
♪上を向いて歩こう
♪男はつらいよ
♪われは海の子
♪ふるさと
(小編成コーナー)
♪瀬戸の花嫁
♪リングの唄
♪笑点のテーマ
♪明日があるさ
♪恋のバカンス
♪川の流れるように
♪サライ

今年も葛飾吹奏楽団マーチングバンドの皆様が、7/18にボランティア演奏に来てくださいました。会場の都合で全員参加とはいきませんでしたが、参加された方々は、大迫力のマーチングバンド演奏を聞いたり、生演奏と共に歌ったりと楽しませていました。「ブラボー！」と声をかけてくださったり、大きな拍手を送ってくださったり、ご入居者の方々の喜びの声に、マーチングバンドの皆様も喜んでいらっしゃいました。いつもはあまり感動を表現されない方が、大きく手を広げておられたり、音楽の力はすごいな、と思えた時間です。♪ふるさと、♪笑点のテーマ、♪川の流れるようになどなど、バリエーション豊かな演奏を堪能した時間でした。



恵みカフェ (4/30,6/26開催)



4/30に杉並小隊の方々にお越しいただき、春の恵みカフェがOPENしました！今回は4種のゼリーと飲み物のセットです。特に桃のゼリーがこの日は人気。ご入居者の方に「おいしい」「もっと食べたい」と喜んでいただき大盛況となりました。

6/26には、今度は恵みの家管理栄養士手作りのスイーツでカフェを開催！4種類のおやつに「どれにしよう」「全部！」と目移りしてしまう方が続出。おかわりもできると聞いて、皆様の目がキラキラされていました。どれもおいしく、特にアジサイゼリーは、白いゼリーにアジサイ色のゼリーがちりばめられて「わあ、きれい」と歓声が。もちろん味も大絶賛です。



全体作品

春から準備して、藤の花の作品が廊下を飾りました。花の紫の紙も、1枚ずつ手塗りで色を付けているので、微妙な色の違いが藤の花らしさを演出しています。根気のいる作業を数日にわたってご入居者の方が色塗り、紙切り、貼り付けと行ってくださいました。藤の花の後は、色鮮やかな赤いサルビアも展示されました。



恵みの家 お庭の活動

恵みの家の中庭や建物周りの庭では、様々な活動を行っています。木々の剪定やプランターの花はボランティアさんの活動で整えられています。今年は初めて果樹の世話から収穫とおやつを作って食べるということを行いました。また、中庭では理学療法士による園芸療法も展開。見た目にも楽しい庭ですので、是非ご家族の皆様も見に来てくださ

理学療法士の園芸療法

今年は理学療法士によって、トマトとカボチャを育成中です。種まきからご入居者の皆様に手伝っていただきました。さて、実成りやいかに。



果実をいただきます

恵みの家にあるサクランボとアンズの収穫を行いました。サクランボはジャムにしてヨーグルトに、アンズもジャムにして紅茶ゼリーに載せていただきました。ボランティアの方や入居者の方にも手伝ってもらって、おいしくいただきました。

