

# 秋の元気作り!?

## 心とからだをサポート

### ● 座ったままでの運動で転倒予防 ●



- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
  - ②つま先を上げて、下ろすを20回繰り返します。
  - ③かかとを上げて、下ろすを20回繰り返します。
- この運動を続けることで、歩くときにバランスがとりやすくなり、転びにくくなります!!

### ● 秋からが大切なスキンケア ●

大切なポイントは3つ、「洗う」「補う」「守る」です。

「洗う」クレンジングでやさしく化粧を落とします。朝と夜ていねいに洗顔しましょう。夏のようにあまり強く洗いと脂質の持つ役割である肌のバリア機能が低下してしまいます。

「補う」化粧水だけでなく、乳液やクリームをしっかり塗ることが大切です。

「守る」紫外線などから肌を守るということ。まだまだ紫外線量は多いので日焼け止めは毎日塗りましょう。

冬秋の肌トラブルを予防だけでなく、冬の乾燥による肌のかゆみや湿疹から肌を守るためには、乾燥が始まる秋から肌をケアしてあげることが大切なのです。

### ● 豆腐入り鶏つくねのきのこあんかけ ●

材料【2人分】

- 鶏ひき肉 150g
- 木綿豆腐 1/2丁
- 玉ねぎ 1/4個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 油 大さじ1/2
- しめじ 1/2パック
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- おろししょうが 適量
- 水 1/2カップ



作り方

- ①ボウルで水気を切った豆腐と鶏ひき肉を混ぜ合わせ、粘り気が出てきたらみじん切りにした玉ねぎ、片栗粉、塩こしょうを加えて混ぜ、好みの形にまとめる。
- ②油を加え熱したフライパンにつくねを入れ、焦げ目がついたら裏返し、フタをしながらしかり蒸し焼きにしておく。
- ③つくねを取り出したフライパンでしめじを軽く炒め、水を加えて煮立ったら調味料を加え、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④つくねの上にあんかをかけて、お好みでやっこねぎをのせる。完成!!

### 職員紹介

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ①佐々木 理学療法士 ②北海道 ③旅行 ④アボカド、パクチー
- ⑤「入居されている皆さんがいつまでも元気に生活出来るように」との思いで、毎日一緒に運動を行っています。いつでも、機能訓練の様子を是非見に来てください!



キャラクターのめぐみちゃん

ご家族・地域の皆さまと恵みの家をつなぐ広報誌

第5号

# 恵みだより

2018.9.1

発行 行：救世軍恵みの家  
編集 人：細貝 順子  
集 集：広報担当

### 「実りの秋、恵みの秋」

酷暑の夏を乗り切り、実りの秋を迎えようとしています。恵みの家の中庭に植えられたプランターの野菜がいつ収穫されるのか、心待ちにしている方も多いのではないのでしょうか。

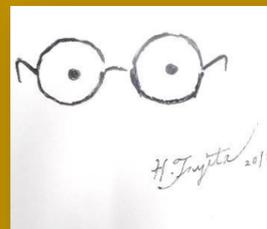
恵みの家では毎週月曜日の午前中、3階のレクリエーション室で礼拝を行っています。普段は各ユニットでそれぞれ暮らしておられる入居者の皆さんも、このときは大勢の中に加わって、一緒に讃美歌を歌ったり、互いに「久しぶり！元気だった？」と声を掛け合ったり…。礼拝は皆さんにとって恵み豊かな社交の場になっていることを思われます。ある方は、「毎週こうして集まるのが楽しみ。」と話され、私たちチャプレンのことも気遣ってくださいます。チャプレンは礼拝以外にもユニットを訪問して、入居者の方々にお声をかけさせていただく機会がありますが、礼拝のときとは違うそれぞれの思いや尊い人生の歩みを話して下さる方もあります。私たち職員は入居者の方からみたら子どもや孫のような世代ですが、だからこそ本当の家族のように日々の暮らしを支え、時には昔話に耳を傾け、人生の大先輩からたくさんの知恵をいただきたいと願っています。そして、お互いが今日一日を恵みの一日として喜び合えるような瞬間を大切にしていきたいと思うのです。

【感謝祭】 救世軍ではこの秋の季節に「感謝祭募金」を実施しています。豊かな実りを与えてくださる神様の愛に感謝し、救世軍の活動を通して様々な人々のニーズに応えるために行う募金活動です。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

チャプレン長 西村和江

### ユニット職員紹介（もみじ）

入居者様が元気で安心して生活出来るようになる為には、どうすれば良いのかを常に問いかけながらケアに取り組んでいます。今後のもみじユニットでは、協力ユニットと一緒にスタッフの働き方を改善しながらより深く寄り添える生活の場が提供出来るように努めていく事と次世代のリーダーを育成することが目標です。



- ①名前 ②出身地 ③趣味  
④好きな食べ物 ⑤何でも一言
- ①藤田 ユニットリーダー
  - ②東京都
  - ③弓道、美術鑑賞、読書、マラソン
  - ④その時々々の旬の食べ物、ワイン
  - ⑤入居者様が元気で安心して、生活できるように常に全力投球!!

### ユニット職員紹介（コスモス）

恵みの家なら泊りに行ってもイイ！あの笑顔に会いに行きたい！と言っていたような心地良く笑顔の絶えないユニットを目指しています。職員出演の口腔体操（コスモグ体操）のDVDがついに完成しました。是非、一度見に来てください。



- ①名前 ②出身地 ③趣味  
④好きな食べ物 ⑤何でも一言
- ①榎本 ユニットリーダー
  - ②東京都
  - ③安室奈美恵さんのLIVEに行くこと
  - ④海老
  - ⑤元気・笑顔の源は、青い空・青い海・白い雲をながめることです。

### 《これからの予定》

月/日	行事
9/22(土)	召天者合同記念会
9/27(木)	お月見カフェ(担：杉並小隊)
10/6(土)	敬老祭
10/20(土)	健康フェスティバル

曜日	定例
月曜	礼拝(10:30~)
木曜	音楽レク(ユニット毎)
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

### 編集後記

恵みだよりも創刊から1年、『第5号』の発行が出来ました。これまで、広報誌作成にご協力頂きました皆様に心より感謝申し上げます。これからも、ご家族・地域の皆様と恵みの家をつなぐ広報誌として、旬の話題や時候にあった誌面作りを心掛け、更なる飛躍を目指します。

広報担当：上村

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

# 第4回 運動会

2018.6.25



入居者様と職員の  
感想です！



ゴールした後、後ろですぐたべちゃった人あり!!



恥ずかしかった!!  
頑張りましたよ!



職員さんの押し相撲が面白かった。  
あのまわしの締め方ったら(笑)

## 恵みCafe

イチゴケーキ 5/15

イチゴパフェとイチゴようかんゼリーでオモテナシ!



手作りカーネーションをプレゼント



『イチゴとっても美味しい』

紫陽花ケーキ 6/28

杉並小隊による 紫陽花ケーキ を開催。杏ゼリーと梅ゼリーの爽やかな美味しさが皆さんに大好評でした。一人ひとり丁寧にオーダーを聞いてくださり、嬉しそうに伝えられていました。



## 恵みの家 野菜日記

2018夏



4/26 野菜の苗を植えました。5/15 伸びてきました。  
『やったことないのよ』

5/17 ネットに這わせる。

5/22受粉



7/13 順調に育ってます。

収穫



7/24 スイカは追熟出来ないで収穫しました。

5/26 『あれ、あそこに実が  
なってるじゃない。まさか宙  
に実がなるなんてねえ〜』