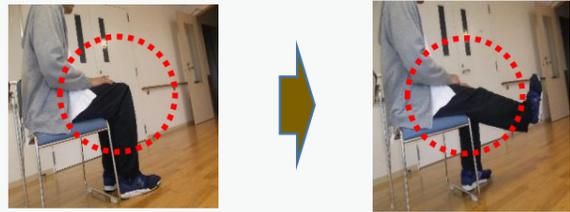


冬の元気作り!?

心とからだをサポート

● 膝の筋力トレーニングで健康づくり!!



- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
 - ②片方の足を持ち上げます。(膝をしっかり伸ばす)
 - ③足を上げたまま5秒止めます。
 - ④足を下すときはゆっくりと行います。
 - ⑤交互に繰り返します。(左右5回ずつ)
- ※足を上げた時に、腰や膝の痛みが出る場合は中止して下さい。

● 余った野菜で「けんちんうどん」●

材料【2人分】
 うどん(冷凍) 2玉
 大根 40g
 人参 30g
 長ネギ 30g
 えのき茸 1/2袋
 油揚げ 1/2枚
 水 500ml
 顆粒だし 小1
 醤油 大2
 酒 大1



作り方
 大根、人参、長ネギ、えのき茸、油揚げを食べやすい大きさにカットする。鍋にごま油を熱して具材を軽く炒め、水、酒、顆粒だし、醤油を加えて火を通す。鍋にうどんを入れ、煮立たせる。丼に盛り付け。完成!

● 感染症予防 3つのポイント(MTUしてますか!!)

1. **M マスク**は、咳などの飛沫感染予防と乾燥を防ぐ効果もあります。
2. **T 手洗**いは必ずしましょう。ドアノブ、電車のつり革、エスカレーターなどは沢山の手に触れています。これらを利用した時は、自分の手にウイルスも同時に付いています。自身の手で、口や鼻に触り、感染する機会が多くなります。しっかり手洗いをしましょう。アルコール消毒も合わせて行うとより予防効果は大きくなります。
3. **U うがい**は、口腔内細菌を減らします。人込みはウイルス、細菌が漂っています。口の中の細菌を吐き出しましょう。



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坂本 管理栄養士 ②東京 ③旅行、アクセサリ作り ④海の幸
 ⑤昨年の春より、管理栄養士をさせていただいております。
 入居者様が笑顔になる食事作り、食環境作りを目指して季節を感じるイベントや手作りおやつを提供などを行っています。



《これからの予定》

月/日	行事
12/8(土)	施設クリスマス会
12/9(日)	カロール合唱訪問(杉並小隊)
12/16(日)	日曜学校カロール訪問(杉並教会)
1月	ラーメン屋台

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

これからも入居者の方々の、日々の様子や職員の頑張っている姿を感じていただければ幸いです。いつも皆様にご協力いただきありがとうございます。 広報担当：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

2018.12.1

発行：救世軍恵みの家
 編集：細貝 順子
 集：広報担当



恵みだより



クリスマスに寄せて



12月はクリスマスの月です。クリスマスは出会いの月です。東から来た三人の博士は、砂漠を越え、長い旅をして生まれたばかりのキリストに会いに来ます。「会って喜びにあふれた」と聖書は書いています。ベツレヘムの野で羊を飼っていた羊飼いたちは、天使の話に従ってキリストに出会い、それを喜んで人々に伝えます。恵みの家では、年に何回か、入居者の皆さんが一堂に集まる行事があります。ユニットにおられる皆さんが、ユニット以外のお友達に会う機会はあまり多くありませんが、「クリスマスのお祝い」は、その中の一つです。今年は、12月8日に開催されます。欧米では、クリスマスには、遠く離れて暮らしている家族が、一堂に集まり、日本のお正月のようなお祝いをします。友と出会い、家族と一緒にになり、キリストに出会う、そんなクリスマスが過ごせたら素晴らしいと思います。

さて、12月に入ると、救世軍では、全国の主要都市で歳末助け合いの募金「社会鍋」をおこないます。そのルーツは1906(明治39)年に始まった「慰問かご」です。これは、日露戦争直後で失業者が多かった当時、最も暮らしにくい年末年始のために、餅やミカン、足袋などをかごに入れて貧しい家庭に配った正月のプレゼントでした。現在では、献げられた寄付は、様々な救援活動(国内外の緊急災害被災者や街頭生活者への支援)や各種の慰問活動(母子家庭、独居老人、病院、各種施設など)のために用いられています。この社会鍋に、弱者に心を寄せるキリスト教の、そして救世軍の本質を見ることが出来ます。街角で社会鍋に出会われたら、ぜひ、ご協力をお願いいたします。祝福されたクリスマスをお迎えください。

【医療部長 吉田真】

ユニット職員紹介(すみれ)

すみれの特徴は、職員のチームワークが良いところだと思います。入居者様の為に日々スキルの向上等図っています。入居者様は元気でお話をすることが大好きな方が多いです。ユニットに入ったら、大きな話し声が聞こえてきます。元気がない方は、是非すみれユニットに来てください。きっと元気がもらえるはずですよ!!



- ①名前 ②出身地 ③趣味
 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言
 ①井上 ユニットリーダー
 ②東京都(池袋)
 ③野球・自転車・焼肉屋巡り
 ④チョコ・焼肉・大福
 ⑤入居者様が元気で過ごせるようにユニット職員一丸となって頑張ります!!

ユニット職員紹介(すずらん)

入居者様お一人お一人が、いつまでもその方らしく穏やかに過ごしていただけるよう関わりを大切にしています。少しでも季節を感じていただけるよう、季節のしつらえに力を入れています。



- ①名前 ②出身地 ③趣味
 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言
 ①中村 ユニットリーダー
 ②東京都(杉並区成田東)
 ③ギターを弾く
 ④夜のラーメン
 ⑤どんなに疲れていても、大音量でYAZAWAを聞いて吹っ飛ばしています!!

第6回敬老祭

2018.10.6

入居者様と職員の
感想です！



『みんなで美味しく頂きました
ありがとう』

『歌 上手ね』
『とっても可愛かったわ』

『今日は楽しいわ』

杉並小隊の方々による お月見カフェ



メニュー ☆ おしながき
(本日のお飲み物)

☆ オレンジゼリー	☆ コーヒー
☆ 青りんごゼリー	☆ 紅茶
☆ イチゴゼリー	☆ 緑茶
	☆ ほうじ茶
	☆ サイダー



『どれに
しようかな〜』

『飾り付け 良いわね♡』



『美味しく
できてる♡』

『これ可愛いわね』

『お天気が悪いのが残念ね!』

