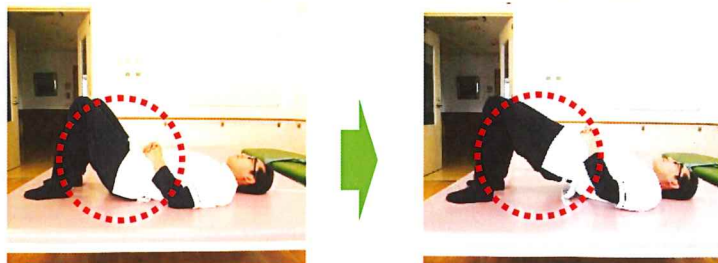


春の元気作り!?

心とからだをサポート

●寝ながら運動～お尻上げで臀筋強化●



- ①仰向けに寝ます。
 - ②両膝を立てて、両手はお腹の上に置きます。
 - ③お尻を浮かせます。
 - ④5秒静止し、ゆっくり下ろします。
 - ⑤これを10～15回繰り返します。
- ※運動時に腰痛などが出る場合は中止してください。

機能訓練士

●春キャベツとあさりの酒蒸し●

材料【2人分】
春キャベツ 1/4個
あさり300g(砂抜きしたもの)
酒 大さじ2
水 1/4カップ
ごま油 小さじ1
塩こしょう 少々



作り方
キャベツをざく切りにする。芯の部分は火が通りやすいように、少し薄く切る。フライパンにあさりを入れ、その上にキャベツをのせる。ごま油、酒、水を加え、中火にかける。あさりの口が開いて、キャベツに火が通ったら、塩こしょうを加えて完成！(あさりの塩気が出るので、塩は少なめでOK)

管理栄養士

●つらい花粉症を和らげる工夫●

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。花粉はマスクをつけることで侵入を70～80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

また、衣類への花粉の付着を防ぐことも大切です。花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止し、アウターのコートなどは綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおすすめです。

症状がひどい場合には、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。生活のちょっとした工夫や自分に合った薬の使用で症状を抑え、花々が咲き始める春を楽しみましょう。

医務室

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大楠 ケアマネージャー
- ②千葉県習志野市
- ③旅(うまい地魚を求めて)、読書
- ④獲れたての魚、むいてもらったりんとみかん
- ⑤またイベントの時は一緒に楽しめると嬉しいです！
宜しくお願いします。



《これからの予定》

月/日	行事
3/7 (木)	寿司屋台 (ABユニット1階と2階)
3/14 (木)	寿司屋台 (CDユニット1階と2階)
4/5 (金)	さくらカフェ
4/20 (土)	ご家族様向け事業説明会

曜日	定例
月曜	礼拝 (10:30～)
木曜	音楽レク (11:00～)
第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

編集後記

日々、暖かさを感じる時期になってきましたね。ブース病院の桜が今か今かと待ちわびているようです。これからも恵みの家を皆様の笑顔で満開にしていけるよう頑張っていきます！
広報担当：佐々木

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



ご家族・地域の皆さまと恵みの家をつなぐ広報誌

第7号

恵みだより

2019.3.1

発行：救世軍恵みの家
発行人：細貝 順子
編集：広報担当

自分を受け入れる勇氣

ある哲学者の言葉です。「本当の勇氣とは、『これがわたしだ!』と肯定できたものと矛盾する、現実の諸問題にもかかわらず、自分の存在を肯定し続ける行為である。」難しそうな表現ですが、自分を自分としていたもの、例えば能力、容姿、立場が失われた時も、自分を肯定して生きていくことは大変難しいことですが、それをすることが勇氣だと言っています。年を取ると、できていたことができなくなり、つじつまの合わないことを言ったり、若い頃はあんなに何でもできたのに…と思うようになるでしょう。でも、その、できなくなった自分の存在を肯定することが勇氣だということです。そのことは、そのような高齢者を家族に持つ人にとっても勇氣のいることなのでしょう。私の父は、15年前に94歳で亡くなりました。それなりの立場もあり、何事につけても的確に判断し、行動する人でした。しかし、高齢になり、体は動かず、つじつまの合わないようなことを言い、行動するようになりました。壮年のころの父と比較し、変ってしまった父をあまり見たくないような気がしました。しかし、今の現実の姿を受け入れることこそが、勇氣だったのです。「わたし(神)は、とこしえの愛をもってあなたを愛し、変ることなく慈しみを注ぐ」と聖書にあります。私たちが変わっても、愛し続けて下さるお方がいることを知る時、本当の「勇氣」を持つことができます。

【克己週間募金】

さて、救世軍では、この時期、克己週間募金運動を行います。131の国と地域とで、どんな人も、どんな状況にある人も、「変わらずに愛し続けて下さるお方」がおられことを伝えることによって、本当の勇氣を持ってほしいとの願いを込めて働きを進めています。特に日本からは、経済的に支援を必要としている、バングラディッシュやキューバなどの国々への支援をします。皆様のご協力をお願いいたします。

医療部長 吉田 眞

ユニット職員紹介 (さくら)

音楽(童謡)が流れ、互いに顔を見合わせてニコリと会釈する穏やかな空間…そんなのんびり静かなムードのあるさくらユニットです。今後もお一人おひとりの『マイペース』を大事にできる温かなユニット作りを目指しています。



①名前 ②出身地 ③趣味
④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ①平井 サブリーダー
- ②東京都(高円寺)
- ③油絵・超低登山
- ④なす
- ⑤入居者様に「私の家」と言っていただけの恵みの家にしたいです!!

ユニット職員紹介 (うめ)

現在女性10名の入居者様が暮らしている「うめ」ユニットは毎日が「女子会」のようにパワーあふれるユニットです。入居者様はもちろんのこと、一緒に関わるスタッフも含め、「楽しみがある」「音楽が流れる」「楽な介護」など、楽々が沢山あり、笑顔もあふれるユニット作りを目指しています。



①名前 ②出身地 ③趣味
④好きな食べ物 ⑤何でも一言

- ①太田 ユニットリーダー
- ②熊本県(阿蘇)
- ③スポーツ観戦、ライブに行く
- ④しょうが焼き
- ⑤田舎育ち大自然で育ったので都会は慣れませんが、唯一朝の早出の時間に出勤する時、電車に乗っている沢山の人々を見ると元気をもらえます!!



クリスマス会

2018.12.8



毎週の礼拝のように、皆さんまっすぐに顔を上げて「いつくしみ深き」を歌いました。お楽しみのカロルは白戸事務職員の歌と中村リーダーのギターのリードで、今年結成されたユニット代表メンバーのめぐみシンガーズによる「赤鼻のトナカイ」を楽しく歌いました。その後、ユニットでのビーフシチューランチをご家族・職員一緒に美味しくいただきました。



サンタ帽を被っためぐみシンガーズの皆さんです。



『美味しいわ』



『みんなで美味しく頂きました
ありがとう』



らーめん

「久しぶりのラーメン」と喜ばれる方、「こしょうないの?」とリクエストされる方、いつものごはんより箸の進む方もいて、思い思いに楽しんでいる様子でした。例年、しょうゆ味が人気ですが、今年はユニットによってはみそ味が“売れた”ところもあったとの事。冬の寒さの中、身も心も温まった昼のひとときでした。



『ラーメン屋の雰囲気
パッチリよ』



久しぶりの味噌ラーメンと
喜ばれる方も



おいしいラーメンに
素敵な笑顔!



獅子舞

お囃子の太鼓のリズムで手拍子されたり、獅子舞に頭をかまれる仕草を楽しんでおられました。また、獅子舞も入居者様のパワーにタジタジでした。(笑)

