



秋の元気作り!?

心とからだをサポート



腰痛予防のストレッチ



○両手をグーにして、骨盤に出来るだけ真っ直ぐに当てます。

Point① 足は肩幅の広さに開きます。

○ゆっくり息を吐きながら、両手で骨盤を前に向かって(10秒間)押しします。

Point② 顎を引きながら行いましょう。

○これを3回繰り返します(腰に強い痛みが出る場合は中止してください)

機能訓練士より

さつまいもとりんごの甘煮

材料【2人分】

- さつまいも 1本
- りんご 1個
- レーズン 30g
- 砂糖 大さじ3
- レモン果汁 小さじ2
- バター 10g
- 水300cc

作り方

①綺麗に洗ったさつまいもとりんごを皮つきのまま、さいの目に切る。②砂糖、レモン汁、水を加えてさつまいもとりんごが柔らかくなるまで煮詰める。③レーズンとバターを加えて軽く煮る。完成!



管理栄養士より

季節の変わり目です。体調管理に気をつけて過ごしましょう

- 気温の変化に注意 ▶ 温かい飲み物やお湯にゆっくりつかるなど体を温めることを意識しましょう。
- 早寝早起き ▶ 早寝早起きは心身のバランスを整え、免疫力を高めます。
- 運動 ▶ 身体を動かすには良い季節。散歩など身近な事から初めてみてはいかがでしょうか。
- 食事・水分 ▶ 秋の食材を積極的に取り入れてバランスのよい食事をこころがけましょう。
水分補給を忘れずに。



医務室より

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増田(ますた) 看護師 ②青森県 ③東海道新幹線に乗って旅行すること
- ④麦チョコとカプリコ
- ⑤恵みの家の一員となってようやく一年が経ちました。入居者様の笑顔が元気の源です。皆様に負けないような笑顔を心掛けたいと思います。



めぐみちゃん

ご家族・地域の皆さまと恵みの家を結ぶ広報誌

第9号

恵みだより

2019.9.1

発行: 救世軍恵みの家
 編集: 細貝 順子
 集: 広報担当

敬老の日の始まり

9月といえば、「敬老の日」「秋分の日」。今回敬老の日について調べてみました。

(以下ウイキペディアより抜粋)「兵庫県多可郡野間谷村で、1947年(昭和22年)9月15日に村主催の「敬老会」を開催したのが「敬老の日」の始まりであるとされる。これは、野間谷村の村長であった門脇政夫(1911年-2010年)が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨から開いたもので、9月15日という日取りは、農閑期にあたり気候も良い9月中旬ということを決められた。昭和22年当時は戦後の混乱期に当たり、子供を戦場へ送った親たちも多く、精神的に疲労の極にあった。門脇は、そうした親らに報いるべく「養老の滝」の伝説にちなみ、9月15日を「としよりの日」とし、55歳以上の人を対象に敬老会を開催した。これが全国に広がりを見せ、国民の祝日「敬老の日」制定につながった。このほか、聖徳太子が四天王寺に悲田院を建立した日が593年9月15日であるとして、敬老の日をこれに由緒づける主張もある。

現在、八千代コミュニティプラザの玄関脇には「敬老の日提唱の地」と刻まれた高さ約2mの石碑が建っている。1948年7月に制定された「国民の祝日に関する法律」において、こどもの日、成人の日が定められたものの、老人のための祝日は定められなかった。門脇は1948年9月15日に開催された第2回「敬老会」において、9月15日を「としよりの日」として村独自の祝日とすることを提唱した。門脇は草野村にも祝日制定を働きかけ、その趣旨への賛同が広がった。1950年(昭和25年)からは兵庫県が「としよりの日」を制定し、1951年(昭和26年)には中央社会福祉協議会(現全国社会福祉協議会)が9月15日を「としよりの日」と定め、9月15日から21日までの1週間を運動週間とした。

今で言うと「高齢者を大切に、知恵を借りて施設づくりをしていきましょう。」という事でしょうか?杉並区は新しい施設が次々と建てられオープンしています。我々に求められている事は何でしょうか?ただ入居者として利用して頂くだけでなく、身近な街で、自宅ではないが、自宅と同じようにくつろいで、安心して生活をして頂きたいと願っております。入居されているご家族の協力も必要です。皆が協力する事で大切な方の生活を支えていけるものだと私たちは考えています。ただ長寿を祝うだけでなく、共に生きていく事をお伝えできると良いかなと感じています。

事務長 黒木 成人

ユニット職員紹介(すみれ)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



鍛えられた上腕筋

- ①野々宮ユニットリーダー
- ②埼玉県飯能市
- ③筋トレ
- ④プロテイン
- ⑤屈強なメンタルを手に入れ、今以上に入居者様に愛のあるケアを提供します。

ユニット職員紹介(すずらん)

①名前 ②出身地 ③趣味 ④好きな食べ物 ⑤何でも一言



- ①中谷(なかや) ケアワーカー
- ②東京都
- ③なし
- ④和食
- ⑤これからもよろしく お願いします。

お子さんが描いた大好きなお父さんの顔! 似てるかな? ユニットでご確認を!

《これからの予定》

月/日	行事等
9/7(土)	健康フェスティバル(ブス病院)
9/15(日)	こども神輿
10/5(土)	敬老祭
12/14(土)	クリスマス会

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝(10:30~)
木曜	音楽レク(12時毎)
定例 第2金曜	恵み商店
第4木曜	理美容

編集後記

まだまだ暑いですが、体調はいかがでしょう?ご入居者様が毎日笑顔で過ごされていらっしゃる事が何よりの励みになります。これからも恵みの家での生活のご様子を楽しくお届けしていきますよー!

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

ボランティアさんの活動紹介です！

生で見る 演奏・踊り・歌は 迫力が 全然違います
ご家族や職員のお知り合いの方々によるグループです
ボランティアの皆さんありがとうございました！

ボランティア
さん募集中

2019.3.23 マンドリン演奏会

初めての、グループによるマンドリン演奏会

『花』『早春賦』などの春の曲の演奏に合わせて、皆一緒に歌って楽しみました！



2019.7.6 フラダンスお披露目会

ハワイアンな雰囲気の中で、素敵なドレス・明るい笑顔 フラダンスを堪能しました！



2019.7.28 民謡お披露目会

三味線や尺八、横笛などの演奏に合わせて、ソーラン節（北海道）、斎太郎節（宮城県）、黒田節（福岡県）、東京音頭などを一緒に歌いました！



2019.7.19 恵みカフェ

杉並小隊の方々による、恵みカフェが七夕飾りも華やかに開催されました。かわいいメニュー表からゼリーや飲み物を選ぶのも楽しんでおられました。お帰りの際は「ゼリー美味しかった～ 綺麗な色をしていたよ」と喜ばれていました。今回は、桃のゼリーが大人気でした！

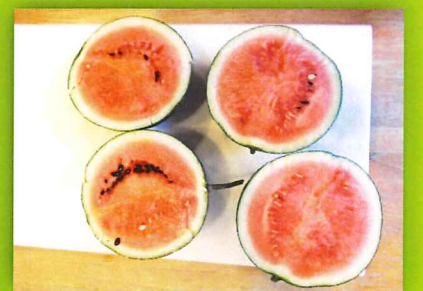


2019.7.23 スイカソース de ヨーグルトゼリー

4/19に中庭に植えたスイカを収穫しました。ずっしりと重みがあり、切れば真っ赤に熟れていました。少しずつ味見すると「すごく甘いよ」と今年のスイカは大成功!! その後、スイカソース作り・事前に作ったヨーグルトゼリーのクラッシュ・スイカのくり抜き 皆さんの力を合わせて美味しいデザートができました。次回、カボチャのおやつ作りが楽しみです！



『すごい 重いよ!』



『すご～い 赤～い!』



『スイカ2個 味はどうか?』