



日頃の健康管理

日脚がめっきり短くなってまいりましたが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか？

このところ、「天気がおかしい」と気候変動を話題にすることが多くなりました。11月に25度以上の夏日になったり、急に冷え込んだりするなど、今までと違って風邪をひきやすくなっていると感じています。そのため、日常生活の中で免疫力を向上させて風邪等を予防することが重要です。

人間の免疫力とは、身体に入ってきた異物（病原体）を退治する力であり、大きく分けて2種類あります。

一つは体内に侵入したウイルスや細菌を真っ先に排除しようと働く自然免疫です。この免疫力は体の基礎体力や生活習慣、運動、食事などによって、個人差が出ると考えられています。もう一つは獲得免疫です。これは、一度入ってきた病原体を学習し、再び入ってきたときに排除しようと働くもので、一度かかった病気にかかりにくくしたり、もう一度かかっても治りが早くなります。ワクチン接種も獲得免疫を得る方法の一つです。

これらの免疫力を高める方法の一つは、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすです。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちかけていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待できます。次に体温を上げた状態を作りましょう。体温が上がると、リンパ球などが含まれている血液やリンパの流れがよくなり、免疫機能が高まります。入浴で40℃前後のお湯に15分から20分ゆっくり浸かることや、衣類により体温調節することをお勧めします。もう一つはバランスの良い食事と腸内環境を整えることです。規則正しい生活習慣を心がけ、暴飲・暴食などできるだけ控えるようにすることが大切です。

このように、健康は生活する上で欠かせないものです。ほんの少しの努力と自然と触れ合う機会を持つことで、自分なりに楽しみながら健康維持に努めてみてはいかがでしょうか？

皆様の健康が守られ、新しい年が平和に満たされますようお願いいたします。

施設長 高原 信夫

3階の副主任を紹介します



ズルハム職員 加藤職員

この度、新たに3階の副主任に任命されました加藤啓（かとうけい）と申します、まだまだ至らない点もあると思いますが、ご利用者の気持ちを汲み取り、より良いサービスを提供できるよう努力してまいります。

3階副主任 加藤 啓

同じく、新たに3階の副主任に任命されましたズルハム・リトンガと申します、まだまだ未熟な私ですが、加藤副主任と協力しながら、風通しの良い職場作りを目標に頑張っていきたいと思っております。これからも宜しくお願い致します。

3階副主任 ズルハム・リトンガ

第280号
令和5年11月15日発行
(毎月1回 15日発行)

責任者:施設長 高原信夫
〒241-0802
横浜市旭区上川井町 1988
社会福祉法人アドベンチスト福祉会
シャローム横浜

編集委員
小林・荒金・石橋
☎045-922-7333

<https://www.adventist-welfare.jp/yokohama/>



ご利用者の笑顔が励みになっています

洗濯室は、3名の職員が勤務し、1日2人体制です。曜日によっては、ハウスキーピング職員にも勤務に入ってもらいます。

洗濯室には、業務用の洗濯機、乾燥機などが備えられており、さまざまなものを洗濯しています。ご利用者一人一人の棚を設置してあります。週1回～2回のペースで、ご利用者の衣類を配っています。その際にご利用者からいただく“ありがとう”の言葉が励みになっています。



洗濯室 相馬 あゆみ

種子島から届いた安納芋を堪能！



11月5日、毎年恒例の栄養課主催のイベントで、種子島から直送された安納芋の焼き芋を特養の入所者様、ケアハウスの入居者様の方々にご提供しました。

皆さん、とても喜んで召し上がり、楽しいひとときを過ごされました。

栄養課課長 小寺 秀偉

我が助けは何処より来るか？

第188回 チャプレン 上前 至

今年の秋は11月に入っても夏日があったりし、気候的には異変の続く今日この頃である。しかし、それはまた、まだそんなに寒くない爽やかな朝を今も迎えることのできることの一因にもなっている。私は朝が早く5時には起き、6時頃の日の出を迎えるのが好きである。最近、特にその恵みを感謝した。朝起きて窓を開けると小鳥の声があちこちに聞こえ、最後には、どこかで台湾リスがギギギと鳴いていた。そして山際から太陽の光が射し、その陽が緑の草花に差し込み花々がここぞとばかりに咲いている。言葉には表せない自然の美しさである。私は今日もまた、こうして神様に新しい命を与えられ一日を始めさせていただく恵みに感謝した。エレン・ホワイトは言う「世界は墮落したとはいえ悲惨な事ばかりではありません。自然そのものに希望と慰めの訪れを読む事ができます。その証拠に、あざみに

も花が咲き、茨も花でおおわれています。神は愛であるということが、どのつぼみにも、どの草にも記されています。かわいい小鳥は楽しい歌声で空気を震わせ・・・神は優しい父親のように私達を守ってくださる事や、私達の幸福を望んでおられる事を示しています」（キリストへの道、8、9頁）。本当に私は、この言葉の通りだと思い感謝します。そして詩篇記者はさらにこう言っています。そこに私は私達の究極の救いの道、助けの道が備えられていることを確信します。「私は山に向かって目をあげる。わが助けは、どこから来るであろうか。わが助けは天と地を造られた主から来る」（詩篇121：1）と。皆様の上に神様の祝福を祈ります。

