

管理栄養士の一口メモ

「オクラ」について

オクラの原産地はアフリカです。日本で食用となつたのは昭和30年代に入つてからのこと。日本での主な産地は高知、沖縄、宮崎、埼玉、千葉、鹿児島となつています。

栄養はビタミンA、C、カルシウムが多く含まれます。

特徴的なネバネバが体に良いです。これはペクチンという食物纖維とムチンという糖タンパクでできつていて、整腸作用があり、下痢、便秘両方に効果があります。またタンパク質の消化吸収を良くします。



「オクラ入り 冷やしスタミナうどん」

【材 料】

ゆでうどん1玉、オクラ2~3本、長芋2cm位、力ニカマ1~2本、牛肉30g位、レタス中葉1枚、焼きのり少々、めんつゆ(3倍希釀)60ml、焼き肉のたれ大さじ1、ゴマ油小さじ1

【作り方】

- ① うどんは茹でて冷たい水で洗い、水けを切つておく。
- ② オクラは軽く塩もみして茹で、冷水で冷やし、1cm位に切る。長芋も同じ大きさに切る。
- ③ 牛肉を焼肉のたれで炒めておく。力ニカマ、レタスも同じ大きさに切つておく。
- ④ 器にうどん、具を盛り付け、ゴマ油と薄めためんつゆを入れて、焼きのりをほぐしてトッピングする。



ONEポイント

具はお好みで納豆、刻みたくあん、ほぐし梅干し、温泉卵、甘辛そぼろ、花かつお、みょうが、大葉、トマト等をのせてもいいと思います。

ふれあい通信でも、季節折りつけ担当として、ご利用者の皆様に四季の移り変わりを楽しんで頂けるよう、食堂の飾りつけやポスター制作を行っています。

記事を通してお伝えしていく様々な情報や苑内の様子などを、どうぞよろしくお願ひいたします。

広報委員 川崎茉莉亞



★編集後記★

今年度より広報委員となりました、特養介護職員の川崎茉莉亞です。

ふれあい通信

自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

江戸川光照苑

令和4年夏号
ふれあい通信98号

WELCOME COFFEE
うらわと
うきゅう

「オクラ」について

オクラの原産地はアフリカです。日本で食用となつたのは昭和30年代に入つてからのこと。日本での主な産地は高知、沖縄、宮崎、埼玉、千葉、鹿児島となつています。

栄養はビタミンA、C、カルシウムが多く含まれます。

特徴的なネバネバが体に良いです。これはペクチンという食物纖維とムチンという糖タンパクでできつていて、整腸作用があり、下痢、便秘両方に効果があります。またタンパク質の消化吸収を良くします。

**家庭でできるやさしい
高齢者のお食事レシピ**

【材 料】

ゆでうどん1玉、オクラ2~3本、長芋2cm位、力ニカマ1~2本、牛肉30g位、レタス中葉1枚、焼きのり少々、めんつゆ(3倍希釀)60ml、焼き肉のたれ大さじ1、ゴマ油小さじ1

【作り方】

① うどんは茹でて冷たい水で洗い、水けを切つておく。
② オクラは軽く塩もみして茹で、冷水で冷やし、1cm位に切る。長芋も同じ大きさに切る。
③ 牛肉を焼肉のたれで炒めておく。力ニカマ、レタスも同じ大きさに切つておく。
④ 器にうどん、具を盛り付け、ゴマ油と薄めためんつゆを入れて、焼きのりをほぐしてトッピングする。

ONEポイント

具はお好みで納豆、刻みたくあん、ほぐし梅干し、温泉卵、甘辛そぼろ、花かつお、みょうが、大葉、トマト等をのせてもいいと思います。

ふれあい通信でも、季節折りつけ担当として、ご利用者の皆様に四季の移り変わりを楽しんで頂けるよう、食堂の飾りつけやポスター制作を行つています。

記事を通してお伝えしていく様々な情報や苑内の様子などを、どうぞよろしくお願ひいたします。

広報委員 川崎茉莉亞

12

『天氣痛』つて

ご存知ですか？

長引く梅雨や夏の変わりやすい天気に、頭痛や肩こり、気分の落ち込み、めまい等の体や心の不調が表れることがありますか？

それは気圧の変動に影響されて起こる「天氣痛」かもしれません。

気圧のセンサーである内耳が急な気圧の変化を感じると、自律神経のバランスが乱れ「天氣痛」が起きます。予防には耳の血流を良くして日頃からマッサージを行うことで「天氣痛」の症状が起ころりにくくなります。

是非お試し下さい。

特集

高齢者に関する話題

※下記のイラスト「くるくる耳マッサージ」を参考にお試しください。

くるくる耳マッサージ



朝・昼・晩に1回づつ、まずは2週間～1ヶ月続けてみましょう

菖蒲見学

清々しい初夏の季節となり、今年も小岩菖蒲園の見学に行つきました。

残念ながら6月4日は「電（ひょう）」が降ったため、傷ついた花が見られましたが、白や紫など色とりどりの花菖蒲にご利用者の皆さんも「見事だね」としばらく見入っていました。

帰る前の写真撮影では花菖蒲を背景に笑顔が見られておりました。

りました。



巡る♪季節の中での中

菖蒲見学

清々しい初夏の季節となり、今年も小岩菖蒲園の見学に行つきました。

残念ながら6月4日は「電（ひょう）」が降ったため、傷ついた花が見られましたが、白や紫など色とりどりの花菖蒲にご利用者の皆さんも「見事だね」としばらく見入っていました。

帰る前の写真撮影では花菖蒲を背景に笑顔が見られておりました。

りました。

母の日・父の日

日頃の感謝の気持ちを込めて、母の日・父の日に、職員からご利用の方々へ、お花とプレゼントを送りました。

母の日にはハンカチを、父の日にはTシャツをプレゼントとトしています。

皆さん笑顔でお花とプレゼントを受け取って下さり、中にはよほど嬉しかったのか、もらつたお花を手放さずに一日中持ち歩いて下さる方もいました。

らっしゃいました。

七夕飾りつけ

特養では7月の七夕に向け、夏の季節飾りの制作と七夕飾りの準備に取り掛かりました。

室内ではどうしても季節の変化を感じにくいので、ご利用者の皆さんに少しでも夏を感じて頂けるよう、職員が工夫を凝らし、各階の食堂を夏仕様に変身させる予定です。

ご利用者には、七夕用の短冊に願い事を書いていただきました。

事が届きました。

日々の暮らしの中で

かよいの『ふれあい』和氣あいあい人“財”育成

やすらぎ『くつわぎ』明るい笑顔

ボランティア通信

ボランティア芳名

おしえてーケアマネさん

あたまの体操（クロスワードパズル）

地域の窓（熟年相談室）

ぶらり散策

ふれあいセンター光笑苑

ちょっとお知らせ

クロスワード解答

新人職員紹介

事故等報告

行事等予定表

管理栄養士の一ロメメモ

高齢者の簡単レシピ

編集後記

日 次

特集 高齢者に関する話題

かよいの

『ふれあい』

和氣あいあい



自主トレーニングで筋力アップ
暖かい日が続き、身体を動かしたくなる季節となっていました。

一般通所『ふれあい』では、月に一度自主トレーニングの日を設けています。それぞれ個人個人の身体の調子に合わせて、普段のリハビリではできない洗濯バサミを使用した指先を使ったトレーニングや、平行棒を使用した歩行訓練、下肢筋力向上を目的とした体操等を行っています。



クラブ活動の充実

ご利用者様の午後の過ごし方は「運動」「作業」「頭の体操」の3つのクラブ活動に分かれ行っています。

「運動クラブ」では少人数から集団の体操のほかに、3階のフロアにある平行棒や自転車などを使って立ち上がりの運動を行いました。「作業クラブ」では、季節の装飾や個人制作、手先や指先の運動を兼ね、折り紙で花を折り、台紙に色をつけるなどの軽作業を行いました。

「頭の体操クラブ」では漢字や数字のキヤップ合わせや、昭和のイラストを使つ



『くつろぎ』 やさらぎ 明るい笑顔



て当時の懐かしい思い出や記憶をみんなで話をしていくことをしました。

初夏に入り、日中の気温や湿度も高く季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。

体調管理やこまめな水分補給を行い、引き続き感染症予防のためにうがいや手洗い、消毒をしていただきながら過ごしていきたいと思います。

またご利用者様の「こんなことしてみたい」

を大切にご利用者一人一人が楽しく、落ち着いて過ごしていくだけの環境を整えていきたいと思います。



もっと江戸川光照苑を知りたい方はこちらをご覧ください

社会福祉法人 光照園
江戸川光照苑
みんなの笑顔のために、最高品質のサービスを提供します
〒133-0051 東京都江戸川区北小岩5-7-2
(代表)TEL03-5668-0051 FAX03-5668-0052
(地域包括支援センター)TEL03-5612-7193 FAX03-5612-7194

自分らしくこの街でいきるあなたと
江戸川光照苑は平成3年7月に生まれました。江戸川光照苑では、ご利用者一人お一人と真摯に向き合い、心を大切にすることを職員の仕事の基本としています。下町情緒と人情の厚い北小岩の地にあることを誇りに思い、地域のみなさまが、江戸川光照苑があつてよかった、と思って頂ける施設でありたいと願っております。江戸川光照苑のご利用者、ご家族、地域の皆様、そして苑に働く職員がこの地で自分らしく生きることを支援する施設運営を目指しています。
URL <http://www.e-kousyoen.or.jp>

令和4年度 委員会実施計画

人材育成委員会では、今年度も各種苑内研修の計画的な

開催、マニュアルや手順書の見直しを実施していく予定です。
数字で結果がわかる握力測定では、立ち上つて測定する様子も見られ、職員も驚きの記録が出る事もあります。

隣の席の方と競い合う姿もあり、コミュニケーションのきっかけにもなるようです。

平行棒を使用した訓練では、掴まってバランス運動をし、歩行に大事な筋力の向上を目指します。

平行棒の真ん中に障害物を置いて、つまずき防止の足上げ運動も行っています。

個別で行っていくので、一人一人のペースで行なうことが出来、ご利用者に合った訓練を行えるのも魅力のひとつです。



コロナ禍もあり、全体での研修実施が難しいことも予想されますが、リモートや書面開催など、実施方法を検討して行なっています。
また6月には新規職員を対象に、法人の理念や方針、施設の理解を深め、施設職員としての意識を高めるとともに自覚と責任を持ち業務を行うよう、オリエンテーションを実施しました。

地域の窓（熟年相談室）

「ふらっとカフェ キュー」の紹介

江戸川区の各熟年相談室では認知症カフェを開催しております。

このたび江戸川光昭苑でも近隣のお店のご協力の下、認知症カフェ「ふらっとカフェ キュー」をオープンしました。

「ふらっとカフェ」はふらっと立ち寄つて気軽にゆつたりと過ごせる場所を目指し、認知症の方やそのご家族、また最近物忘れが少し気になるなという方を対象に、コーヒー・ジュースなどお安くご提供しています。



ふれあいセントラーカフェ

江戸川光昭苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセントラーカフェ」の活動をご紹介します。

ご興味のある方、ご利用を希望される方はいつでも熟年相談室江戸川光昭苑にお問い合わせください。

いきいき運動教室

コロナ禍のため一時中断していた「運動指導員講師」による体操が再開されました。

各曜日、月に1回の専門的な体操を指導員講師より教わり、一緒に体を動かすことがご利用者にとても好評です。

気軽にできる体操を覚えることで、自宅でも時間があるときにされるご利用者もいらっしゃいます。

まだまだ、感染対策が必要な日々が続きますが、少しでも楽しいと思える内容をご提供いたします。



ぶらり散策

出逢いの場 名横綱栃錦像

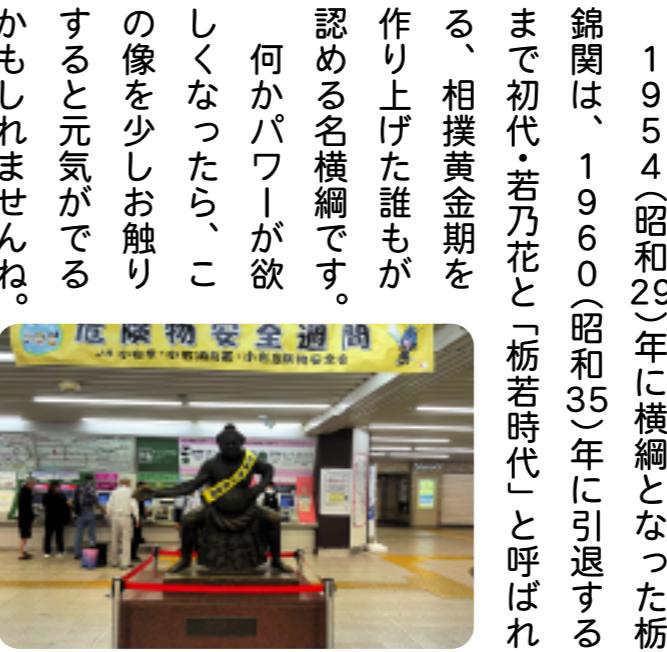
熟年相談室の職員も滞在しておりますので介護のご相談から思い出話など、心地よく過ごしていただけたらと思います。

先日第1回目のカフェを開催し、みんなと昔話で盛り上りました。気持ちで皆さまお立ち寄りいただけると嬉しいです。

開催日：毎月9日、29日（日曜・祝日除く）
場所：北小岩3-1-2「Qキュー」店舗にて



お問い合わせは
熟年相談室まで
03(5612)7193
◆北小岩本室
又は
03(6657)9186
◆西小岩分室



ちよつとお知らせ

ICT・情報管理検討委員会の設置
今年度より当苑にて「ICT・情報管理検討委員会」が設置されました。

「ICT」とは日本では一般的に「情報通信技術」と言われ、近年様々な業界でも導入することで、病院との連携がしやすくなったり、利用者の見守りシステムを活用し安全で安心した生活の提供ができるなどのメリットがあります。

委員会では適切

なICT導入に向けて検討、調整、導入することでご利用者の生活の質を上げ、かつ職員の負荷軽減を目指していくことがで

きます。



行事等予定(8月～10月)



8月

- 特別養護老人ホーム
 - ・夏祭り
 - ・子供御輿見学
 - ・天祖神社祭礼見学
 - ・光照苑花火大会
- デイサービス
 - ・夏祭り
- 地域包括支援センター
 - ・認知症サポーター養成講座研修
 - ・「事故防止、対応、報告について」
 - 防災
 - ・福祉避難所開設訓練（感染症対策含む）



9月

- 特別養護老人ホーム
 - ・敬老会
- デイサービス
 - ・長寿のお祝い
- 地域包括支援センター
 - ・介護予防教室研修
 - ・「ボランティア対象研修」
 - 防災
 - ・水害対応訓練

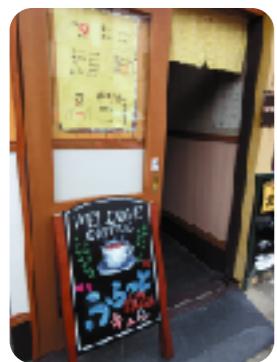


10月

- 特別養護老人ホーム
 - ・善養寺菊見学
- デイサービス
 - ・善養寺菊見学/ミニ運動会
- 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会研修
 - ・「各種感染症まん延防止について」
 - 防災
 - ・火災時の通報・初期消火・避難訓練（夜間）
 - ・水消火器での消火訓練

令和4年7月現在の予定です。予定は変更されることもあります。

※見学等、外出行事については新型コロナ感染状況により実施の判断をします。

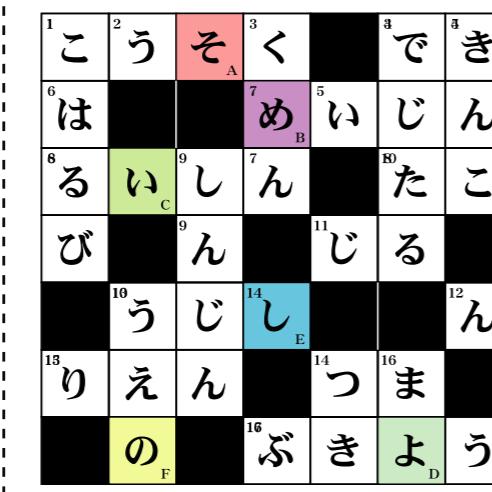


ご覧ください。

令和4年5月、「ふらつとカフェオープン」をオープンしました。

詳しくはP.8「地域の窓」をご覧ください。

【ふらつとカフェオープン】



令和4年春号の答え
そめいよしの

クロスワード解答

所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03(5668)0051

志賀幹子
川崎茉莉亞
太田瑞希
網代穏美
田中孝奈
清水奈卓
平島雄卓
柴田一佐哲
田代卓哲
大佐哲

編集部／江戸川光照苑
発行元／社会福祉法人 光照園
広報委員会

令和4回発行 通巻98号
令和4年7月20日発行
令和4年夏号



事故等報告(令和3年3月16日～令和4年6月15日)

部署：特養、短期入所、通所介護、居宅介護、緩和型通所、地域包括

*ヒヤリハット

内訳分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	転倒	転落	器物接触	体位交換	飲食	入浴	配置・使用上	仕組	特定困難	その他	
	1	3			1	1			5	8	15

送迎時でのヒヤリハット事例が続いて起きました。それぞれ個々のご利用者の状態や送迎方法の確認、注意すべき点を個人の裁量に任せず、情報共有を徹底する必要があります。

*事故

事故分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他けが	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
					1	7	1		2		11

個人情報に関する事故がありました。漏洩までしている事例ではありませんが、あらためて所有・保持している個人情報の取扱及び管理について、全体研修を実施し周知することとしました。

*苦情

苦情	介護	看護	リハビリ	生活相談	栄養	ケアプラン	外注	マナー	その他	計
										0

苦情は期間中には挙がっていません。しばらくは苦情等は挙がっておりませんが、その度の傾聴の姿勢や対応などを再度意識すること、また要望を見逃していないかをチェックすることにしました。

新人職員紹介

施設サービス部
相談支援課

椎名 舞



介護課

施設サービス部
相談支援課

流田 理帆



羽岩 昌子
施設サービス部
介護課
①出身地 小岩
②趣味 特技 K-POPを聞く事
③入社後の抱負



生活相談員としては、まだまだ駆け出しではありますが、ご利用者が、ご家族と信頼関係を築いていく事が出来たらと思っております。
よろしくお願いします。

①出身地 江戸川区北小岩
②趣味 美味しい物を食べる事（一人でカフェやラーメン屋さんに行く）
③入社後の抱負
特技 ピアノ（最近はまったくですが、十数年習っていました）
が、十数年習っています。

まだまだわからぬ事がたくさんあります。

出入り組みます。利用者に寄り添い、安心して頂けるような介護福祉士になれるようになります。

①出身地 東京都江戸川区
②趣味 ネットフリックスを見る事
③入社後の抱負
特技 特にありません
入社後の抱負
今年24年勤めたホテルの清掃業を定年退職し、次の仕事も清掃しか出来ないと思っていました。テキパキと動けませんが長く勤められるように頑張ります。

花泉 明美
管理課 清掃員
①出身地 東京都
②趣味 特技 特にありません
③入社後の抱負
今年4回発行 通巻98号
令和4年7月20日発行
令和4年夏号

