

管理栄養士の一口メモ

「チョコレート」について

チョコレート、ココアの主要原料のカカオマスは、古くは「不老長寿」の薬として用いられ、チョコレートとして食べられたのはヨーロッパに持ち込まれてからです。

カカオマスの効能には、血圧低下、動脈硬化、脳の活性化、美肌、便通改善、リラックス効果等があり、カカオポリフェノール、テオブロミンなどによる抗酸化作用もあります。栄養豊富なチョコレートですが、食べ過ぎには注意して、少しずつ楽しみたいですね。



「レンジで簡単 生チョコレート」



ONEポイント

ココアパウダーの代わりに抹茶でも代用できます。保存は密閉容器等に入れて、冷蔵庫や冷凍庫で保存してください。

【材 料】

板チョコレート(50g) 4枚、
生クリーム100cc、ココアパウダー適量

【作り方】

- ① 板チョコレート 200g を手で小さく割ってボウルに入れます。
- ② 耐熱カップで生クリームをレンジで温め、表面がボコボコしたら取り出して、チョコレートに回しかけ、ゴムべらで良く溶かし混ぜます。
- ③ バットにラップを敷いて、チョコを薄く広げます。ラップでくるんで、冷蔵庫で冷やし固めます。(急ぐ時は冷凍庫でも可)
- ④ 固まったら包丁でカットして、ココアパウダーを全面にまぶしてできあがりです。

★編集後記★

令和5年の新春を迎えました。本年も何卒よろしくお願ひ致します。

感染症予防の為、人と人が交流しにくい状況は変わりませんが、本年もかわらず少しでも江戸川光照苑の施設の様子やご利用者の笑顔が届ければと思っております。

行事や食事など、記事や写真で雰囲気を感じて頂ければと思います。

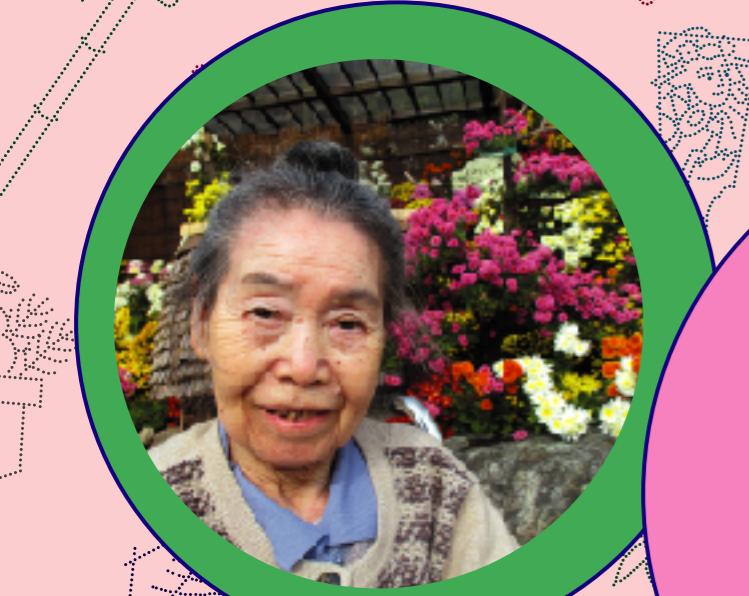
内容についてご意見ご感想ご提案等ありましたら何でも職員にお伝えください。

寒く乾燥の日々が続きますが、皆様お体には十分お気を付けください。

広報委員 清水孝雄



令和5年新年号 ふれあい通信100号



新年のご挨拶並びに 苑長就任の挨拶

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は当苑に格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

この場をお借りして苑長就任の挨拶をさせていただきます。

この度、令和4年11月1日付けて社会福祉法人光照園 江戸川

光照苑苑長に就任しました。

当法人には15年前より勤めており、各事業に携わらせていただき、この度苑長職を引き継がせていただきました。

新型コロナウイルスも未だ終結を見ず、また高齢者介護を取り巻く環境は厳しさを増すばかりでございます。このような中、苑長という大役を仰せつかり、その職責の重大さに戸惑っておりますが、全職員一丸となつて利用者の皆様が安心安楽にお過ごし頂けるよう努めると共に、今まで以上に地域に根差した施設づくりを実現するため、微力ではございますが努力して参りますので、どうかご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願ひ申し上げます。

本年が皆様にとって、穏やかで安心できる年であるようお祈り申し上げます。

江戸川光照苑 苑長 柴田 一佐哲

苑長退任のご挨拶

寒さ厳しき折、皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。

ご挨拶が遅くなりましたが、昨年10月31日を持ちまして江戸川光照苑苑長の職を辞任いたしました。

退職してから、毎日のように江戸川光照苑のことを思い出し、至らなかつた事ばかりで、皆様には申し訳ない思いで一杯です。

奉職してよりの9年間は、ご利用者、職員の温かい笑顔に包まれ、さらには、ご家族はじめ関係者の皆様の励ましに支えられ、私にとっては、本当に充実した宝物のような時間でした。

苑長退任後は、法人光照園での仕事に就きます。微力ですが、少しでも、皆様のお役に立てればと思っております。

これから社会福祉の各事業をとりまく環境は、増え厳しくなつていくことと思います。そのような状況の中、長い間、江戸川光照苑のために働いてくださつていた柴田苑長に今後を任せることができたことは、江戸川光照苑にとって何よりの事と思つております。これからも引き続き江戸川光照苑をご支援くださいますよう、改めてお願ひいたします。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしております。ありがとうございました。

社会福祉法人光照園 理事 日比谷 登志子

巡る♪季節の中で

菊見学

今年もご利用者の皆さんと共に、善養寺にて行われている「影向菊花大会」へ見学に行ってきました。

一年間丹精込めて育てられた境内に飾られた菊達はとても美しく、菊を愛でるご利用者も笑顔が溢れています。

また、重陽の節句で菊酒を飲み長寿を願う風習があるよう、邪氣を払い延命長寿に効くと信じられている菊の花。

この菊見学が皆さん

の更なる長寿の後押しとなります。



写真を飾ることで居室に彩りが生まれ、心がほつと温まりました。



お風呂場年末大掃除

日々の暮らしの中で

日 次

②…新年のご挨拶

③…巡回♪季節の中での暮らし

④…新年の『ふれあい』和氣あいあい

⑤…江戸川光照祭振り返って

⑥…ボランティア通信

⑦…おしえて！ケアマネさん

⑧…あたまの体操（クロスワードパズル）

⑨…ぶらり散策

⑩…地域の窓（熟年相談室）

⑪…事故等報告

⑫…福祉機器展

●人財育成

●クロスワード解答

●行事等予定表

●トピックス

●管理栄養士の一口メモ

●高齢者の簡単レシピ

●編集後記



よくお風呂に入つてもらえる様、職員一同ケアに努めていきたいと思いま

す。

かよいの

『ふれあい』

和氣あいあい



新しい挑戦の機会と交流の場

一般通所『ふれあい』では毎月さまざまなレクリエーションで身体を動かしています。

この日は身近にある古新聞を足だけで丸め、それを蹴って距離を競いました。足だけでなく身体を支える為に腹筋や腕力も使っている為、意外にも全身運動になっています。

またグループで行う風船渡しでは、不安定な新聞紙の上でユラユラと動く風船をご利用者同士で声を掛け合いながら複数でのレクリエーションを楽しめていました。

個人で行う活動も良いですが、他利用者とのレクリエーションもまた違った楽しみがあります。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



かるた取りで笑顔の輪

人気のレクリエーションの一つ、かるたを取りました。

かるた取りは頭と体を同時に使い、座位バランスの向上、上肢の運動、空間認知能力などいろいろな効果があります。

皆さん童心に帰つて夢中になって札を探し「遠くの札が見えない」と立ち上がっての真剣勝負です。

最後にご自身の取った札の枚数を数えて「勝った」「負けた」「よし、もう一回やろう」とたいへん盛り上がりました。

昔を懐かしむだけでなく、頭だけでなく体が覚えている遊戯などは違った効果がみられることがあります。



ハラスメントをなくそう

ハラスメント防止委員会

ハラスメントを無くすため

①防止委員会には法人の理事に江戸川光耀苑では、「ハラスメント防止委員会」を設置しています。

②防止委員会では苑内のすべてのハラスメントの解決に努めます。

③ハラスメントだと思ったたら(ハラスメントを見た、聞いたという人も) 防止委員会に相談ください。

④ハラスメントの事実について、加害者・被害者双方より話を聞きます。

以上の方針により、安心してご利用できるサービスの提供を目指します。

江戸川光耀苑祭を振り返つて

当苑の創設時から25回目を迎えた「江戸川光耀苑祭」が11月15日に開催されました。

今年もコロナ禍の影響を鑑み「マルシェ」としての開催とし、各店舗様や施設様からパンやクッキー、焼き鳥、しいたけ、ヤクルト製品を出品して頂き各ブースとも大盛況。

また、体組成測定コーナーでご自身の健康状態を測定されている方もいらっしゃいました。

当苑からも出店を行い「採れたて野菜」や「豚汁、焼きそば」「ハンドメイド作品」もたくさんの方がご購入下さいました。



もっと江戸川光耀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 江戸川光耀苑

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
江戸川光耀苑は平成3年7月に生まれました。江戸川光耀苑では、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、江戸川光耀苑があつてよかった、と思って頂ける施設であります。江戸川光耀苑のご利用者、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 <https://www.e-kousyoen.or.jp>

地域の窓（熟年相談室）

ぶらり散策

ホームページを活用しよう

熟年相談室（地域包括支援センター）では、介護保険、区の熟年者福祉サービス等の申請を受け付けています。

申請については、窓口での申請も受け付けておりますが、電子（オンライン）申請も行えるようになりました。

電子申請で行えない申請もありますが、申請できる内容、申請方法については、江戸川区のホームページに記載がありますのでご参考頂き活用して頂ければと思います。

普段なかなか住まわれている市区町村のホームページを見るのも少ないと思いますが、これを機に自分の



住んでいる場所のホームページを閲覧してどのようなサービスや支援があるのかなどに触れてみるのも良いのではないで

しょうか。

世の中ですが、パソコンやスマホが苦手な・・・という方もいると思います。

窓口での申請、相談も変わらず行っておりますので、介護相談等何かあります

たら熟年相談室（地域包括支援センター）をご利用ください。



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

江戸川区が管理している施設なので、直接申し込みすることで他の会館や施設などと同様に使用できるそうです。

近くにあるのは知つてましたが今回初めて行ってみました。

外見はとても趣があるので今度は中に入つてみたいと思いました。

皆様もお立ち寄りになられてはいかがでしょうか。



小岩公園・甲和亭

小岩公園・甲和亭は、昭和56年11月3日に開設された数寄屋造りの純日本建築

で、甲和の名はこの小岩地域に甲和という村があったと奈良東大寺正倉院保存の戸籍にあるそうです。

（江戸川区ホームページより）

ふれあいセンター 光笑苑

いきいき運動教室

感染予防を改めて見直してみて下さい

今回紹介する活動は「塗り絵」の活動です。

「塗り絵」は手軽に楽しめるアートとして老若男女問わず人気があります。

サロンでは原画手本を見ながら塗ることができるので色使いに迷うこともなく、大脑をフル活用し塗り絵を楽しむことでストレス解消できるという、頭と心のリフレッシュ効果もあるとのことです。

皆様も集中して取り組まっています。



ふれあいサロン

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンター光笑苑」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照苑にお問い合わせください。

今回紹介する活動は「塗り絵」の活動です。

「塗り絵」は手軽に楽しめるアートとして老若男女問わず人気があります。

サロンでは原画手本を見ながら塗ることができるので色使いに迷うこともなく、大脑をフル活用し塗り絵を楽しむことでストレス解消できるという、頭と心のリフレッシュ効果もあるとのことです。

皆様も集中して取り組まっています。



いきいき運動教室

令和4年のいきいき運動教室は、「ご利用者様の協力のもと、コロナ感染対策を継続し、感染者を出すことなく無事開催すことができました。

皆様ご協力ありがとうございました。令和5年も皆様に楽しんで頂ける教室づくりを心掛けて参ります。

皆様の心と身体の健康を維持や向上の場としては是非今年もたくさんご利用下さい。

お待ちしています。

感染予防を改めて見直してみて下さい

長引くコロナ禍で行動制限もあった中、結果的に感染予防に繋がっていたと思われるインフルエンザが流行の兆しを見せています。

コロナによる制限も緩和され人と接する機会も多くなっています。

お出かけの際には改めて手洗いというが、加えてご家庭内では防寒対策などの基本的なことはもちろん、湿度も低下するのでお部屋の中の加湿を十分にして日々の体調管理に努めてください。

緩和された制限下で、しっかりととした感染対策をして外出を楽しんで頂ければと思います。

皆様の心と身体の健康を維持や向上の場として是非今年もたくさんご利用下さい。

お待ちしています。

行事等予定(2月～4月)



2月

- 特別養護老人ホーム
 - ・ 節分・豆まき
 - デイサービス
 - ・ 節分・豆まき
 - 地域包括支援センタ
 - ・ 介護者交流会
 - 研修
 - ・ 「ハラスメントについて」
 - 防災
 - ・ 火災時の通報
 - ・ 避難訓練



弊社では、皆様も飛躍
の年となるよう、
適な年と言わ
れています。

卯(うさぎ)はその跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして、新しいことに挑戦する二段



3月

- 特別養護老人ホーム
 - ・ひな祭り
 - デイサービス
 - ・ひな祭り
 - 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会
 - 研修
 - ・「褥瘡予防について」
 - 防災
 - ・事業継続計画に基づく訓練

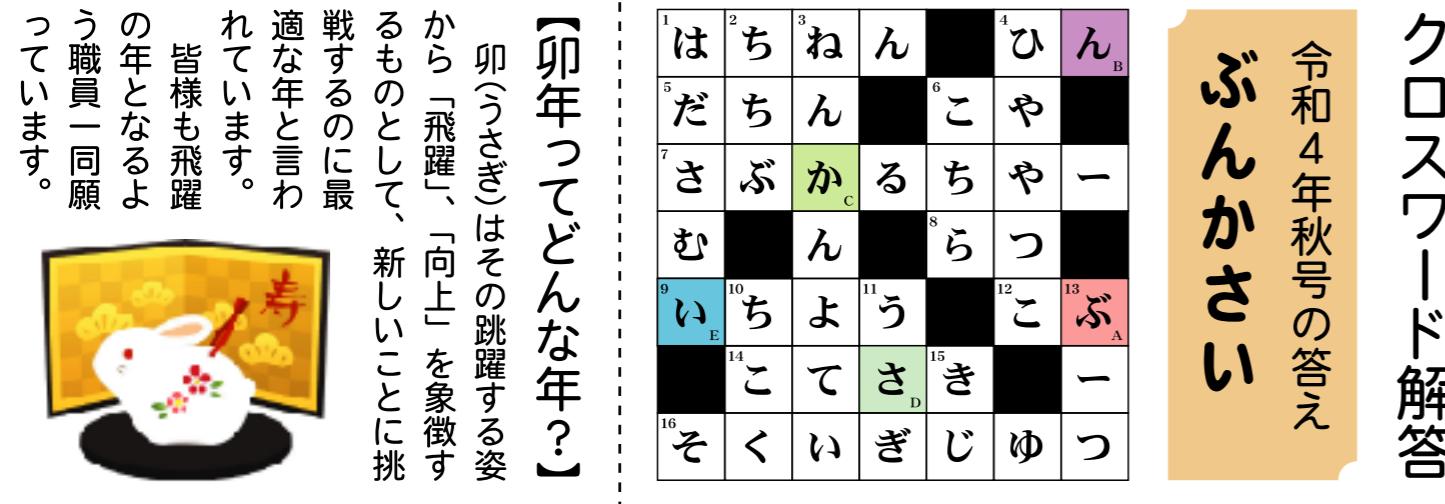


4月

- 特別養護老人ホーム
 - お花見
 - デイサービス
 - 花祭り
 - 地域包括支援センター
 - 介護者交流会
 - 研修
 - 「事故防止・対応について」
 - 防災
 - 水消火器による消防訓練

令和5年1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。



所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03(5668)0051

事故等報告（令和4年9月16日～令和4年12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	器物接觸	体位交換	飲食	入浴	配置・使用上	仕組	特定困難	その他	
								2	1	4	
								2	1	4	7

様々な場面での職員間、職員とご家族との連絡がうまくいかないことが原因での事例が出ています。相手のことを考えて、双方に不利益にならないように適切な対応を心掛けるよう周知しました。

* 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	4				2			1		8

事故が起き、ご利用者に怪我があるということはその後の生活に多大なる影響が出るという当たり前のことを介護をする上でいつも意識しておくことが前提であり、その上で対応があるということ

* 口譯

通所介護送迎時の対応に関する苦情が挙がっています。ご利用者やご家族の希望についてはできる限り沿うように対応や取り決めをすることが必要であることを再度周知しています。

分野での介護機器を中心に各ブースを見学してきました。デジタル分野での介護機器はーT、Aーなどを駆使した機器で、介護現場の負担を軽減する機器が多く出展されていました。

見守り介護ロボット、P Cのキーボード入力の負担を軽減する音声入力システム、機能訓練の評価、計画作成から実施までをサポートしてくれる機器など、介護用品や介護機器もーTやAーの利点を活かした商品がほとんどとなつており、今後はこういった機器が身近になつていくのが実感できました。

昨年の四月に江戸川光昭苑に入職致しました相談支援課の椎名です。

ご利用者の皆様と関わらせていただく中で、ハケ月という期間を長くも短くも感じています。

まだまだ右も左もわからないう状況で本当に少しづつではありますが、自身の成長を感じることができます。

入職時にこの広報誌での「挨拶の際に掲げた「皆様と信頼関係を築く」という抱負を忘れず、今後も精進してまいります。

国際福祉機器展 東京ビックサイト

人“財”育成