自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

ふれあい通信

江戸川光照苑

令和４年新年号

ふれあい通信96号

管理栄養士の一口メモ

「ニラ」について

原産地は中国ですが、日本でも古くは古事記や万葉集に記述があり、「ニラ」でなく「ミラ」と呼ばれていました。

整腸作用があるので古くは薬草として扱われ、一般に栽培され広く食べられる様になったのは戦後からです。

ニラの特に注目すべき栄養素は、ニラ特有の辛味成分である「アリシン」です。アリシンには強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪を予防する効果があると言われています。

家庭でできるやさしい高齢者のお食事レシピ

「ニラともやしの卵炒め」

【材料】

ニラ１/２束、もやし１/２袋、卵２個、
ゴマ油大さじ１/２、塩・コショウ少々

【作り方】

① ゴマ油で卵を半熟位に炒め軽く塩コショウして取り出しておきます。
② 同じフライパンでもやしを炒め、やや軟らかくなったらニラと先ほどの卵を加えて炒めます。
③ 全体に塩コショウで味を整えて、できあがりです。

ONEポイント

※塩コショウに加え、お好みで中華スープやオイスターソース、しょう油・みりん等で味付けすると、うま味や深みがでます。

★編集後記★

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が２０１９年12月初旬に、中国の武漢市で第１例目の感染者が報告されてから２年が経過しました。

その間に私たちの生活も随分と変わりましたが、我々の柔軟な対応力をもって、新しい生活様式の中でもきっと幸せな毎日を送ることができると信じています。

皆様の一年が幸多くあることをお祈り申し上げます。

本年も「ふれあい通信」をよろしくお願いいたします。

広報委員　柴田一佐哲

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

新型コロナウィルスの新規感染者数が減少したとはいえ、新たな変異株が発生するなど、気の抜けない日々が続いております。

昨年、一昨年は、新型コロナウィルスの感染拡大の中、感染防止対策に努め、おかげ様でご利用者、職員にも感染者を出さずにすみました。しかしながら、この2年間のコロナ禍の中、ご利用者にも多くの我慢をお願いし、生活は少なからず窮屈なものでございました。

今年は、ご利用者の生活が少しでも豊かに楽しくなりますよう、職員一丸となって努めてまいります。さらに、地震、水害への備えを十全に行い、利用者の安全・安心ばかりではなく、ご家族・近隣の皆様からも信頼を得られる施設となるよう、精進してまいります。

新しい年が皆様にとって穏やかで、安心できる年でありますようお祈り申し上げます。

江戸川光照苑　苑長
日比谷　登志子

特集

高齢者に関する話題

冬に気を付けること（ヒートショックについて）

冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック（温度の急変による身体へのストレス）」です。

気温が下がると血管が収縮して血圧は上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動すると、寒い脱衣室から急に熱いお湯に浸かるときなどの血圧の急激な変動には要注意です。

入浴中の事故

ご高齢者の入浴中の事故は、12月～2月にかけての冬に多くなる傾向にあります。消費者庁の資料によると、平成27年のご家庭の浴槽での溺死者数については4804人で、このうちの約9割が65歳以上の高齢者となっています。（厚生労働省・人口動態統計）

脱衣室・浴室などを暖める

温度差による血圧の急激な変化を避けるために、冬場はトイレ、洗面所、廊下なども暖かくしておきましょう。冷え込む朝は、暖房器具のタイマー機能を活用します。入浴前には、小型の暖房器具などで脱衣室や浴室を暖めておくことが重要です。

入浴時は特に気をつける

入浴事故を防ぐために、食後すぐや飲酒後、睡眠薬などの服用後の入浴は避けましょう。入浴前後には、水分を補給（コップ一杯が目安）することが大切です。

お風呂の湯温は熱すぎると血圧が高くなるため、41度以下（38～40度）に設定し、お湯に浸かる時間は短め（10分までを目安）にします。ご高齢者は入浴前にご家族に一声かけ、ご家族は「いつもより入浴時間が長い」と感じたらご高齢者に声をかけましょう。

参考：【介護の便利帖】冬の寒さ・乾燥がご高齢者の身体に与える影響とその対策＜介護の方法

巡る♪季節の中で

菊見学

今年もご利用者と一緒に善養寺へ菊見学に行きました。

立派な菊がたくさん咲いており、色とりどりの菊を観たご利用者からも口々に綺麗と言葉が出ました。また樹齢600年の影向の松の下を散歩された際にも様々な感想が聞かれ、楽しまれたご様子でした。

今後は今回の菊見学だけでなく、近隣を散歩するなど、できる範囲で外出の機会を設けていきたいと思います。

クリスマス会

今年最後の行事としてクリスマス会を行いました。

お食事は去年お寿司を提供しましたが、今回は洋風メニューを考え、提供しました。

クリスマスらしい盛り付けを見て、召し上がる際に笑顔も見られ、おやつのショートケーキも喜ばれました。

ご家族と一緒の会食ができず残念でしたが、来年こそはご家族との会食が実現することを心より願っております。

日々の暮らしの中で

クリスマスプレゼント

今年のご利用者へのクリスマスプレゼントは、ご利用者と一緒にインターネットの画像を見ながら入浴用の衣類袋に決めました。

プレゼント選びは楽しいけれど、どんなものが喜んでいただけるのか不安もありました。でもご利用者も楽しまれたようです。

綺麗にラッピングをして、ご利用者へお届けしました。皆さまに少しでも喜んで頂ければと思います。

目次

②…●新年のご挨拶
●特集 高齢者に関する話題
③…●巡る♪季節の中で
●日々の暮らしの中で
④…●かよいの『ふれあい』和気あいあい
●人〝財〟育成
⑤…●やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔
⑥…●ボランティア通信
●ボランティア芳名
●職員募集
⑦…●おしえてケアマネさん
●あたまの体操（クロスワードパズル）
⑧…●地域の窓
●ぶらり散策
⑨…●ふれあいセンター光笑苑
●ちょっとお知らせ
⑩…●事故等報告
⑪…●行事等予定表
●クロスワード解答
●トピックス
⑫…●管理栄養士の一口メモ
●高齢者の簡単レシピ
●編集後記

かよいの『ふれあい』和気あいあい

さまざまな活動を通して

今回は3つの活動をご紹介します。

全体の活動では「ハンカチの絞り染め」をしました。模様の出方を考えながら何度も結んだり解いたりして、一番時間が掛かりました。

玉ねぎの皮を使ったのですが、染液が薄茶色なのできちんと染まるのだろうかと皆さん不安の様でしたが、しっかりとした色合いに染まり男女問わず好評でした。

歩行練習の場面では寒くなると体の動きが悪くなることで増える転倒のリスクを少しでも減らそうと、しっかりと足を上げて歩く歩行訓練を行いました。高さ10センチほどの障害物につま先をぶつける方もおり、より注意が必要だと感じました。

個人活動の場面では、風景画がお得意な男性ご利用者が寒牡丹の色鉛筆画を丁寧に塗られていました。他のご利用者が近くを通る度に足を止め見入るほどの作品です。

完成し展示されるのを職員や他のご利用者が心待ちにしています。

人“財”育成

マニュアル・手順書の改定

今年度後半から来年度にかけて、マニュアル・手順書の改定を検討しています。

当苑では、以前ISOの認定取得時より、膨大なマニュアル、手順書を作成しました。しかし、内容が細かく、工程が縛られたり、柔軟な改定ができなかったりで、次第に使い勝手が悪くなっていきました。また文章オンリーである為、教育に使うのにも限界を感じていました。

そこでビジュアル面も取り入れた、使いやすく、指導に適しているものに変えようということです。

時間はかかりますが、職員全員で取り組んでいきます。

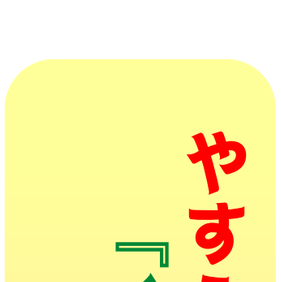
やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔

それぞれの時間を大切に・・・

ご利用者との会話の中で「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ただけるよう、午後の活動では「頭の健康体操クラブ」「運動クラブ」「作業クラブ」の3つの中からご利用者の得意なことや出来ることを活動に取り入れています。

「頭の健康体操クラブ」では、お一人で出来るものとして人気の数字や漢字合わせに加え、プラスチックケースに貼ったシールの色に合わせ大中小のコットンボールを入れる色合わせを行いました。

「運動クラブ」では、プラスチックのコップやアイスクリームの形をした容器を重ねる積み上げゲームをして過ごしました。これは指先の運動になります。



「作業クラブ」では、季節の装飾作りのほか、色とりどりの造花でアレンジメントを作り、完成品を持ち帰っていただきました。

引き続きご利用者からの意見を取り入れ、コミュニケーションをとりながら楽しく過ごせるようにいたします。

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
みなさんの笑顔のために、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8年7月に生まれました。江戸川光照苑では、ご利用者お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、江戸川光照苑があってよかった、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

ボランティア通信

今回はデイサービスで活動されているボランティアお二人紹介します。

お一人目はデイサービスで使用しているベッドのリネンを交換してくださっている船田さんです。

颯爽と現れ、素早くシーツの装着を行います。しわ無く仕上がっているベッドはとても気持ち良くご利用者もすぐ気づく程です。

お二人目は入浴後の整容を手伝ってくれる藤田さんです。

髪の毛を乾かしてくれるのはもちろんですが、合間には消毒作業をしたり、活動の補助まで行ってくださいます。

ボランティアさんが手伝ってくれるおかげで、私たちはご利用者のケアにあたることができます。

苑での活動の他に、在宅で出来る活動もありますので気軽にお尋ねください。

ボランティア募集中

お問い合わせ先
03(5668)0051
(担当：小倉、月岡、渡辺)

令和３年９月16日～令和４年12月15日

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます

（複数の活動にご協力いただいた方は、主の活動にお名前を載せています）

★繕い
中井　健治
加納　幸子
風間　篤子
田辺　尋子
飯島　妙子

★通所活動補助
藤田千枝子
城野　総江

★ふれあいサロン
大日向裕子

★介護サポーター
船田　友孝

★介護予防運動指導員
窪田真美子

（敬称略）

12月15日現在、ボランティア様の活動は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部制限しております。

職員募集

常勤職員：(早・日・遅・夜勤)
特養 介護職員　２名

非常勤：
特養 介護職員　１名
通所 介護職員　１名

- 交通費全額支給
- 制服貸与
- 休日４週８休
- 従事者相互保険加入
- 退職金制度有(常勤)
  ・中小企業退職金共済
  ・東社協従事者共済
- 資格取得支援制度有
- 自己啓発支援

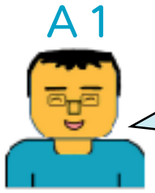
給与、勤務時間等、詳細は面談にて

お問い合わせは
03(5668)0051
担当　増田まで

おしえて！ケアマネさん

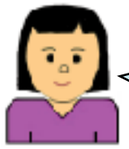
このコーナーでは、皆さんが介護保険や福祉施策でわからないことや疑問に感じていることに対して、介護支援専門員（ケアマネジャー）がお答えします。

Q1 施設サービスの種類にはどんなものがあるの？



A1 介護保険で利用できる施設サービスは様々です。
この中から代表的なものをご紹介します。

Q2 それぞれどんな違いがあるの？

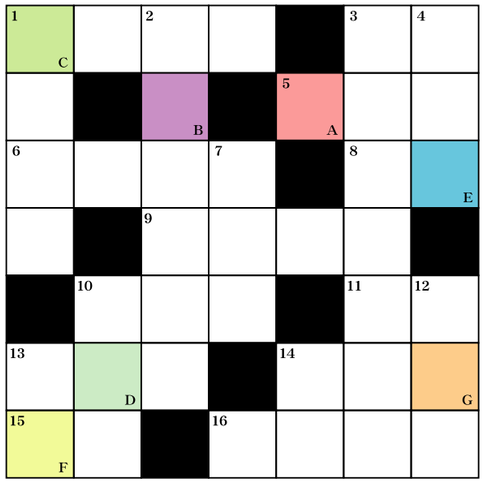


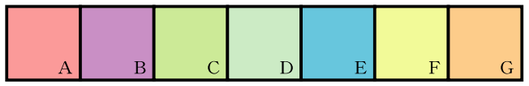
A2
1．介護老人福祉施設
介護を必要とし、在宅での生活が困難な高齢者に生活全般の支援を行う施設です。
2．介護老人保健施設
介護を必要とする高齢者にリハビリ等を提供し、在宅復帰を目指す施設です。
3．介護医療院
長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者に医学管理の機能と生活施設の機能を提供できる施設です。

あたまの体操

ヒントを頼りに、空欄を埋めてください。
最後に、A～Gのマスに入った言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

※前回の解答は11ページにあります。





◆タテのヒント
(1) 昨年辺りから価格が上昇しています。影響でその他のものまで値上げに…。
(2) グループに分かれて競い合う事。年末の歌合戦も紅組、白組に分かれて競いました。
(3) 初詣ではこれを願った方が多かったのでは？
(4) これで自宅の部屋を仕切るお宅も減ってきているそうです。
(7) コロナ禍による自粛要請は大幅に緩和されましたが、年末年始の集まりは小さく〇〇〇だけに留めた方も多いのでは？
(10) 札やカードを使ったもの、ボード、テレビ、最近はスマホとコレも進化を続けています。
(12) 有能であったり、心のある若者に未来を〇〇〇。
(13) 元は英語ですが最近は身近に『失ったこと』をこう言います。
(14) コーヒー豆を焙煎する時間によって『浅〇〇』『中〇〇』『深〇〇』と分けられるそうです。

◆ヨコのヒント
(1) 一月一日を指す言葉です。
(3) 日本の古語で『今日』を表す言葉です。
(5) 一棹（ひとさお）、二棹（ふたさお）と数えます。
(6) 自粛制限が緩和され年末年始に出かけた方も多そうです。
(8) お正月に回して遊ぶ子供も減ってきました。
(9) 昨年は民間人がここへ旅行に行った話題がいくつもありました。
(12) 有能であったり、心のある若者に未来を〇〇〇。
(10) あまり良くない話の印象がありますが、本来は一般の人が普通の話をしていることを指すそうです。
(11) 江戸川光照苑は江戸川区〇〇小岩五丁目にあります。
(13) 家、車、家電など、高額なものを購入する時にこれを組みます。
(14) 実績や経験、技術の進歩によりこれもますます発展して欲しいもののひとつです。
(15) 一定の居住地を決めて暮らしていること。
(16) 王妃様はプリンセス、では王子様は？

地域の窓（熟年相談室）

「在宅医療（訪問診療）」のご紹介

今回は「在宅医療（訪問診療）」についてお話します。

在宅医療には、医師が定期的に診察に伺う「訪問診療」と、体の具合が悪くなった患者さまの求めに応じて訪問する「往診」とがあります。

「訪問診療」と「往診」を組み合わせながら、24時間365日、ご自宅での療養生活を支えていきます。在宅医療を利用しながら、病院での専門的な治療や検査を受けることも可能です。

また入院が必要となった場合は、診療所のスタッフが、地域の病院と連絡を取り合い、入院先の手配・調整を行います。

在宅医療（訪問診療）は、『疾病や傷病のため、お一人で通院が困難な方』が対象となります。ご利用を検討したいときは普段の体調等をしっかりと把握しているかかりつけの先生や、担当ケアマネジャーさんに相談してください。

熟年相談室江戸川光照苑ではご紹介やご相談を受け付けております。またその他、不安なことやわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。

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

ぶらり散策

柴又帝釈天

毎年多くの参拝客が訪れ、下町風情たっぷりの柴又帝釈天をご紹介します。

正式名称は「経栄山題経寺」と言い、日蓮宗のお寺です。庚申参りや木彫りで有名で、参道では、草団子や漬物、民芸品等のお土産や食事も楽しめます。

帝釈天より少し足をのばすと「寅さん記念館」があり、実際のセットや小道具等の展示や、寅さんグッズの販売もあります。また大正建築で評価が高い「山本亭」では、日本庭園をみながら、のんびりお茶を楽しむ事が出来ます。

ゆっくり下町風情を楽しんでみたらいかがでしょうか？

ふれあいセンター光笑苑

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。

ふれあいサロン

ふれあいサロンの活動の中で「脳ドリル」は好評です。飽きてしまわないようにどれも楽しく解けるものを用意しています。

楽しく解くというのは、前頭前野を活性化させる大事な要素で、記憶力や判断力のアップに役立つといわれています。脳はとても飽きっぽいところがあるようなので毎回、種類の異なる問題を提供しています。

時には笑声もあり、お互い解答を確かめあったりと友情の輪も広がっています。

いきいき運動教室

当苑の「いきいき運動教室」では送迎バスによる、送り迎えは行っておりません。当苑まで来られる方法は皆さんそれぞれです。途中までバスを利用する方、杖やカートを使いながら徒歩で来苑される方、また自転車を利用される方もいます。

運動教室での訓練に加え、当苑まで来る道のりも身体機能、精神機能を賦活する一環になり、ご自身の活動量のバロメーターにもなります。

ちょっとお知らせ

箱根駅伝

皆さんはお正月、どのように過ごされましたか？この新年号がお手元に届く時にはもう結果がでていますが、自分（筆者）はいつも「箱根駅伝」を楽しみにして観ています。

箱根駅伝の出場校は、前年度の大会でシード権を獲得した10校と、10月の予選会を通過した10校に関東連合チームを合わせた21校です。

ところで箱根駅伝はいつ誕生したかご存じですか？　１９２０年（大正９年）に始まり、百年を超える大会です。長い歴史を感じますね。またコースは２１７・１㎞あるそうです。

そんな長い距離を仲間とタスキをつなぐ姿が感動を生みます。

きっとこれからも…

事故等報告（令和３年９月16日～令和３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	器物接触	体位交換	飲食	入浴	配置・使用上	仕組	特定困難	その他	
	3	3	1							5	12

特養、通所介護において、「無断外出」事例がありました。細かな所在確認はもちろんですが、ご利用者の行動制限を過度にすることなく、寄り添うことが改めて重要なことと再認識しました。

＊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	
						2			2		4

毎食、食事提供前に「検食」を行っていますが、その際、魚に通常無いはずの骨が混入していました。こうして提供前に異常がないかどうかを真剣にチェックし、未然に事故を防いでいます。

＊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

苦情報告は昨年９月より未だ「ゼロ」が続いていますが、ご利用者だけでなく、ご家族、地域の皆様、関連業者など、丁寧な対応ができるよう、マナーや言葉遣いについて研鑽を積んでいます。

光照苑祭

11月９日、あいにくの雨の中、第24回光照苑祭を開催致しました。

コロナ感染予防のため、屋外にてマルシェ形式で行いました。障害者施設やヤクルトさんのご協力で、パン、各種野菜、生花などをご提供頂き、豚汁、焼きそばなどを販売し、多くのお客様に来ていただきました。デイサービスのご利用者もお買い物され喜ばれていました。

来年は、様々な催しを企画した光照苑祭が出来ることを願っています。その時はぜひ足をお運びください。

消防署より表彰を受けました

11月17日、東京消防庁小岩消防署より、江戸川光照苑自衛消防隊に表彰と優良防火対象物の認定を受けました。

表彰状には「貴隊は自衛消防の重要性を深く認識し自衛消防活動体制の確立を図るとともに積極的に訓練に励み災害の防止に寄与したその功労顕著であります」と記されています。

普段から災害に対しての意識、訓練、備えを一人一人が重要に思い、これからも研鑽を重ねていきたいと思います。

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ー
・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
・初期消火
・避難訓練（昼間）

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
・介護予防教室

研修
・「接遇とコミュニケーション」

防災
・火災時の通報
・初期消火
・避難訓練（夜間）

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
・「褥瘡予防について」

防災
・火災における指揮班訓練

令和４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。

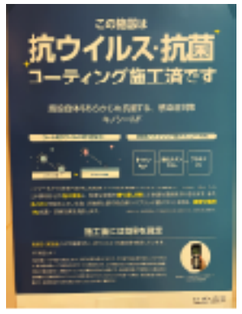
クロスワード解答

令和3年秋号の答え
いちょうなみき

1 どB	ん	2 ぐ	3 り	■	4 ちB	5 く
く	■	6 ち	ゆ	7 うD	り	つ
8 し	9 こ	■	10 つ	き	な	みF
11 よC	う	12 が	く	■	13 べ	がG
■	14 し	つ	さ	く	■	き
15 し	よ	か	つ	■	16 なE	■
17 そ	う	いA	く	ふ	う	■

【キノシールド（抗菌剤）噴霧完了】

昨年11月初旬に抗ウイルス・抗菌対策として施設全体を抗菌剤噴霧によりコーティングしました。



ふれあい通信令和４年新年号
令和４年１月20日発行
年４回発行　通巻96号
発行元／社会福祉法人 光照園
編集部／江戸川光照苑
広報委員会
柴田 一佐哲
平島 卓
田中 美奈
網代 稔
太田 瑞希
所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03（5668）0051