

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



令和元年夏号

ふれあい通信86号

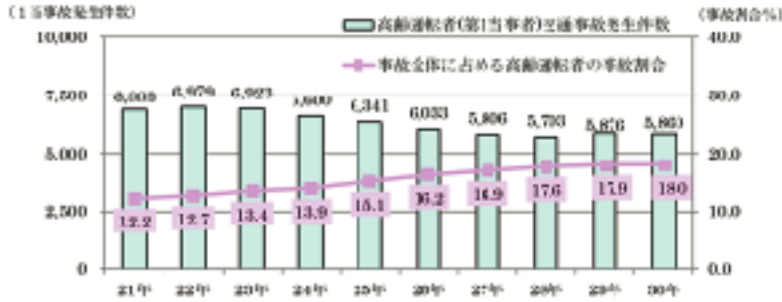
特集

高齢者に関する話題

■高齢者の自動車事故増加

近頃、高齢者が運転する自動車での交通事故のニュースが増えてきています。

自動車技術の進歩や交通環境の整備等により、交通事故発生件数は減少傾向にあるようですが、自動車事故に占める高齢者の割合は年々高くなっています。



※出所：警視庁ホームページ「防ごう！高齢者の交通事故より」
注：高齢運転者とは、原付以上(特殊車を含む)を運転している65歳以上の人

■高齢運転者の講習、検査について

・高齢者講習

70歳以上の運転免許取得者が免許更新時に受講しなければならない

・認知機能検査

75歳以上の免許証更新の場合受講しなければならず、その結果に応じて高齢者講習を実施

高齢者講習及び認知機能検査は、各都道府県公安委員会又は各都道府県公安委員会より業務委託されている指定自動車教習所等で受けることができます。

■運転免許証の自主返納をお考えの方へ

高齢運転者による事故の増加に伴い、免許証を自己返納する高齢者が増加しています。

■運転免許証の自主返納制度

運転免許証返納後は、安全運転に努め

てきた証として「運動経歴証明書」が交付されます。

自主返納後の移動手段や生活が不安を感じる方に、マイカーに依存することなく充実した生活を続けられるよう、自治体や事業者等による「様々な特典」が受けられます。

- ・タクシー、バスの運賃割引
- ・商品券の贈呈
- ・百貨店の宅配料金の割引
- ・美術館、飲食店の料金割引等々

特典は自治体により異なります。各自治体の警察署、運転免許センター、試験場へお問い合わせください。

■東京都が装置費用9割補助(情報提供)

東京都は、アクセルとブレーキの踏み間違いを防止する装置などを付ける高齢者に対し、その費用を9割補助する方針を明らかにしました。自己負担額は3千円〜9千円程度とみられています。対象となる装置や開始時期は今後検討するとしています。

花見散歩

今年も江戸川光照苑では上小岩親水緑道に植えられている桜を見ながら、ご利用者と散歩を楽しみました。

今年寒い日も多く、桜が長い期間咲き続けてくれたおかげで、4月下旬まで観ることができ、天候にも恵まれ、満開の桜をたくさんのご利用者と一緒に楽しむことができました。

ご利用者も桜を観て「いつでも桜は綺麗でいわね」と喜ばれていました。



歌と体操のレクリエーション

江戸川光照苑では毎日のレクリエーションとして唱歌・童謡・叙情歌などをご利用者が主体となって唄っています。

歌詞カードを準備していますが、ほとんどの歌を皆さんが覚えていて必要がないほどです。また、歌の合間にリハビリの一貫として身体機能を維持出来るよう、口腔体操などを取り、ご利用者も積極的に身体を動かされています。



クレープ作り

今回、江戸川光照苑で初めての試みでクレープ作りを行いました。

具材やクレープの生地などは厨房で準備し、当日は近隣の中学生と民生委員の方々がボランティアで来苑されており、クレープ作りのお手伝いをしてくださいました。色々な果物を生地に乘せ、包んだクレープを召し上がり、ご利用者の皆さまも『美味しいね』と喜ばれていました。



②・・・●特集

③・・・●巡る♪季節の中で

●日々の暮らしの中で

④・・・●かよひの『ふれあい』和気あいあい

⑤・・・●やすらぎくつろぎ『明るい笑顔

⑥・・・●ボランティア通信

●人財育成

●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

●ぶらり散歩

⑨・・・●ふれあいセンター光笑苑

●ふれあい配食サービス

⑩・・・●事故等報告

●ボランティア芳名

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



苑外活動

外出機会の少なくなったご利用者に季節を感じて頂こうと、苑外での活動を行っています。

今年度最初は「桜見学」です。今年は開花が3月下旬という事でしたので、満開に合うように予定を組みました。

晴れの日が高砂北公園のベンチでのんびりし、雨天時は水元公園まで足を伸ばし桜のト



ンネルをくぐりました。咲き始め、満開、散り際とそれぞれを堪能する事が出来ました。

5月は「バラ見学」でした。奥戸のフラワ―パークで色とりどりのバラに癒されました。大ぶりのしっかりした花が多くあり、近くによるとほのかな香りが楽しめました。程よく風が吹きとても気持ち良かったです。

この時期は雨も少なく、利用者は車から降りる事が出来、穏やかな時間を過ごす事が出来ました。



気を付けよう！



食中毒予防のための三原則

- ① 菌をつけない！
- ② 菌を増やさない！
- ③ 菌を殺菌する！

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



季節の装飾作りとおやつ作り

毎月の活動に季節の装飾作りを取り入れています。

今回、「こいのぼり」「紫陽花」を作りました。「色を選ぶ」「折る」「貼る」という簡単な作業ではありますが、作業の際も歌を口ずさんだり幼少時代の思い出、好きな場所、楽しい会話であったという間の時間となりました。



また、おやつ作りもご利用者に人気のある活動です。暑い陽気が続き、気分もさっぱりしようということで牛乳・砂糖・みかん缶・粉寒天で簡単にできる「フルーツ寒天」を作りました。

ご利用者も材料を混ぜるのを手伝ったりしてくださいました。

「甘くて美味しい」と好評でした。



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

ボランティア活動を通し、
豊かな生活を：

江戸川光照苑ではボランティアの方々には様々な分野で活動、活躍をして頂いています。活動の補助やお手伝いで毎週来て下さる方、月に数回、自身の空いた時間を利用して来てくださる方、また演芸の披露（歌や踊り、ハーモニカ等）などなど、多岐にわたり参加をしてくださっています。



地域の方々との関わりを多く持つ事でご利用者様の生活がより豊かになり、暮らしの中で楽しみや喜びが増えていくと考えております。

未経験の方でも職員が丁寧にサポートさせて頂きますので安心してお声かけ下さい。

*

ボランティア活動に興味・関心のある方はお気軽に担当までご連絡ください。

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)

人“財”育成

職員全員で作り上げることが大切

これまで新人事考課制度移行のために、検討を重ねてきました。職員にも都度周知してきたところですが、まず実際に新しい人事考課シートを使用、作成し、どのような印象や感想を持つのか、不具合な点はどこにあるのかということ、簡単なアンケートを付け、職員から出しあってもりました。

一部の人間が考え、進めるのではなく、職員全員で作り上げていくことを目指しています。



職員募集

- 常勤
特養 介護職員・看護職員 若干名
- 非常勤
特養 介護職員 若干名
通所 介護職員 若干名
通所 機能訓練指導員 若干名

※各職種、必要資格はお問い合わせください

- 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

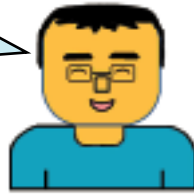
お問い合わせは
03(5668)0051
担当 葛西まで

おしえて!

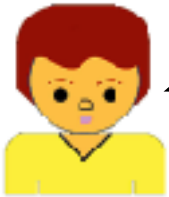
ケアマネさん

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。

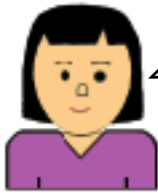
質問 其の一



夜間にトイレに起きる事が多いのだが、トイレまで行くのにふらついてしまい転倒が不安だよ。特に冬は身体も冷えてしまうし。何かいい方法はないかな?



ポータブルトイレを1割負担(負担限度額により2割・3割負担あり)で購入する事が出来ます。ベッドや布団の近くに設置する事で移動の負担や移動時のふらつきや転倒の不安が軽減されます。



冷たい便座に座る事で血圧の上昇の危険性がある等、理由がある場合は便座の暖房も認められるケースがあります。また同じく既往等の理由があれば、ウォシュレットをつける事が出来ます。

※金額の限度もある為、詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

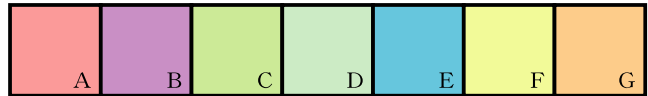
あたまの体操

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) 最近では食料品が軒並みコレに…10月からは消費税も上がり家計は苦しくなるばかり。
- (2) 裁判官などの心得『○○を憎んで人を憎まず』
- (3) 『きょうだい』の内、年が下の女子を差す言葉。
- (4) 夏はココが大盛況です。背筋も凍る『おぼけ○○』
- (5) サスペンスドラマでもよく耳にします。医学的検知で死因などを特定する方法。
- (8) 朝食で食べる人が多く、最近ではご飯派と半々になってきているとか。
- (9) 銀行に預けた金銭。
- (11) 使い古しの布やタオルなどの四方を縫い、拭き掃除などに使います。
- (14) 目方が少ない。比重が小さい。また、抵抗が少ないこと。
- (15) 長野県中部の市。湖や大社が有名。
- (16) 男性が自身を指して言う際の一人称



1	2		3	4		5
F						
6			7			
		8				9
D						
10	11				12	
		13		14	E	B
15			16			
			18			
	C	G				

◆ヨコのヒント

- (1) 夜間の気温が25度よりも下らない暑苦しい夜。
- (6) 夏場の少年は虫を採るためにコレを持って駆け回ります。
- (7) あり得るかもしれない物事を仮定するという表現。
- (8) 来年の夏にオリンピックが行われる都市。
- (10) 保養・行楽・避暑などのために人々がよく行く場所。夏場はココがにぎわいます。
- (12) 夏の洗濯物はすぐに乾きます。水が蒸発することを科学的に。
- (13) 主にお餅をつく際に用いるもの。
- (14) 郵便物の引受けと配達だけを記録し、送達の途中の記録を省略する書留郵便。『○○書留』
- (15) 基本的にはその物の中や向こう側にある物が見えることですが、美しい歌声などを例えて言うことも。
- (17) 陸地の中に入り込み、外海に開口している海面。
- (18) 猛暑が続きますので上手に使うって熱中症を防ぎましょう。

地域の窓 (熟年相談室)

おかえりリボン

熟年相談室では、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、熟年者の総合相談窓口になっています。今回は「おかえりリボン」の紹介をします。

「おかえりリボン」とは、江戸川区認知症行方不明者対策として、認知症の人が道に迷って地域の方や警察に保護された時に、速やかに連絡が取れるように「連絡先ネームリボン」の内側に連絡先を記



入して、本人がいつも身に着ける物や持ち物に付けて頂くものです。

皆様にもこの「おかえりリボン」の存在を知っていただければと思います。

「おかえりリボン」は熟年相談室でお渡し出来ますのでお気軽にお立ち寄りください。



お問い合わせは

熟年相談室まで

03(5612)7193

又は

◆北小岩本室

03(6657)9186

◆西小岩分室

ぶらり散歩

小岩神社

今回は、神社めぐりをお勧めします。最近、神社の御朱印集めが、流行と聞きます。

江戸川区には、浅間神社：天祖神社：諏訪神社等の由緒ある神社が多くあります。当苑からも近い、天保十一年（1840）から現在の地で、「小岩」を見守り続けている「小岩神社」をご紹介します。鳥居く参道く本殿と進むにつれ、空気が澄んでいくのを感じます。そんな小岩神社の御朱印には幸福が舞い降りるに違いないありません。

*所在地：東小岩6-15-15



小岩神社ホームページより出典

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

今回紹介するのは「ペン習字」です。

普段書類等で本人の氏名や住所等の記載が必要な時に備えて、「美文字」を習得するために練習帳を使用した活動です。

鉛筆書き、ボールペン字、筆ペンの順に数か月にわたって習得します。

真剣に取り組みられているので皆さん『美文字』になってきました。



いきいき運動教室

ご利用者から「開始した頃は、少し運動するだけで足がつってしまい、疲労感がありました。今は運動にも慣れました。週1回の趣味活動へは、タクシーで通っていましたが、徒歩で行けるようになりました。また、お風呂の動作時等で足が動き易くなりました」と嬉しい声が届きました。



新たな配食サービス

以前から当苑の配食サービスは、区の委託事業として「虚弱者向け」という意味合いがあり、「病歴がある」という点も利用の条件にありました。

利用者層の変化や、多様化する要望があることから、病歴が利用の条件から外れ、食事の面で困っている事があれば利用可能となりました。

そのため、当苑のパンフレットもリニューアルいたしました。

今後も、より多くの方々に利用して頂けるように現状に合ったサービスの実現に努力していきます。



※歩行に不安があったって通うのが難しいと思われる方はご相談ください。
車での送迎も可能です。(ふれあいサロンのみ)

事故等報告 (平成31年3月16日～令和元年6月15日)

部署：特養、短期入所、通所介護、居宅介護、江戸川区委託事業（地域包括、配食等）

*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	
	4	3	6		2				1	11	

内出血や小さな傷を発見した時に原因について考えますが、ほとんどがご自分の身体の動きで車いすやベッド柵などにぶついたり、擦ったりが多いようです。これを器物接触到に分類しています。

*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	
		3				4			2		

誤薬ではありませんが、定時薬を後になって服薬したり、そのままの服薬しなかったりということをおえて事故ケースにし、十分なチェック体制をとることを指導しています。

*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
	1				1				1	

送迎車の運行による苦情がありました。全運転手は日頃より安全第一で運行していますが、常に近隣住民の方の目にさらされていることを認識せねばなりません。安全第一、法令遵守です。

平成31年 3月16日～令和元年 6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)

- ★団体
熊田和久美
坂本久恵
小玉和子
生井妙子
村上エツ子
伊藤秀子
★ホーム喫茶
三味線若葉会
えどがわインドダンス
ペーパーマジック
小岩ハワイアンクラブ
ドラム&エンカショ
小岩第四地区民生児童委員
小岩第二地区民生児童委員
お互い様傾聴の会
ひまわりサークル
北小岩おひさま保育園
富士見保育園
小岩第四中学校
小岩第三中学校
★リネン交換
杉森紀子
- ★音楽クラブ
白井祐子
飯島妙子
田辺尋子
風間篤子
加納幸子
中井健治
★繕い
岩崎こずえ
★入浴補助
田中博之
有末博子
★傾聴(特養)
中川紀子
高田照子
青木あさ子
鈴木敬子
★通所活動補助
藤田千枝子
- ★ふれあいサロン
大日向裕子
★介護サポーター
中根恵美
糠塚美智江
桑原マツ子
船田友孝
長友公一
久保円香
館山咲冬
城野総江
平野汰寿
寒竹香織
岩楯久子
中村與吉
矢放幸子
山元絵津子
矢野貞子
岡本武

お名前を載せたくない方はご連絡ください
(順不同・敬称略)

行事等予定(8月~10月)

8月

- 特別養護老人ホーム
 - 江戸川区花火大会鑑賞
 - 子供神輿見学
 - 天祖神社祭礼見学
- デイサービス
 - 夏祭り
- 地域包括支援センター
 - 介護者交流会
- 研修
 - 高齢者の権利擁護
- 防災
 - 火災時通報、避難訓練

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
 - 介護者交流会
- 研修
 - ボランティア対象研修
- 防災
 - BCPに基づいた訓練

10月

- 特別養護老人ホーム
 - 善養寺菊見学
- デイサービス
 - ミニ運動会
- 地域包括支援センター
 - 介護者交流会
- 研修
 - 感染症まん延防止
- 防災
 - 設備、備品等の確認

令和元年6月現在の予定です。予定は変更されることもあります。

法人内第三者委員報告会
 去る5月9日に外部の委員に
 平成30年度の「苦情、事故」の報
 告をし、アドバ
 イスや指導を受
 けました。
 今回も有益な
 アドバイスをい
 ただきました。

ヒヤリハット	事故	苦情
130件	61件	12件

※施設全体の件数
 (特養、通所、在宅部門)

1 と	2 も	3 は E	4 た	5 き
6 び	7 ん	8 か	9 ん	10 そ
11 ば	12 ん	13 そ	14 う	15 じ
16 こ	17 ん	18 じ	19 よ	20 う C
21 の D	22 こ	23 り	24 が	25 き
26 や	27 る	28 き F	29 ぼ A	30 う B

クロスワード解答
 31年春号の答え
きぼうのはる

ふれあい通信 令和元年夏号
 令和元年7月20日発行
 年4回発行 通巻86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
 保田 浩一郎
 澤田 祐太
 小泉 幸江
 大山 宇
 清水 孝雄

所在地／東京都江戸川区
 北小岩5-7-2
 電話／03(5668)0051



管理栄養士の一口メモ

「枝豆」について

冷えたビールと茹でた枝豆が美味しい季節になりました。大豆と同じ栄養がありながら大豆にないビタミンA、Cが多く、カリウムも多いので野菜としての役割もあります。ビタミンB1がアルコール分解や肝臓の働きを助けます。

茹でるときのポイントとしてさやを塩でもんでから茹でるとよいです。さやごと茹でるとビタミンCの損失も1割程度で抑えられます。

枝豆は枝つきのものが栄養的には一番です。さやも枝にそってピンとしている新鮮なものがよいです。



「枝豆とトマトと豆腐のサラダ」

家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

【材料】

豆腐1/4～1/3丁、トマト小1/2個(ミニトマト赤3個、黄2個位でも可)、枝豆5～6さや位、オリーブオイル大さじ2/3、しょう油小さじ2/3、みりん小さじ1、コショウ少々、生姜汁少々

【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm～2cmのサイコロ切り、トマトも同じ大きさに切ります。枝豆は塩入の熱湯で茹でて冷ましておきます。切ったものは好みの器にバランスよく盛り付けます。
- ② 調味料を全部よく混ぜ込んで、盛り付けた豆腐とトマトにかけます。
- ③ 枝豆をトッピングしてできあがりです。



ONEポイント

※茹でた枝豆は冷水で冷やすより冷風や風で冷やす方がうま味と栄養が残ります。大葉やみょうがを混ぜても美味しいです。

★編集後記★

私事ですが、江戸川光照苑の広報誌「ふれあい通信」に携わるようになって、10年が過ぎました。広報委員会のメンバーと、互いに協力し合い、定期的に発行することができています。

苑の取組を中心に記事を送りしていますが、さらに皆様に有益な情報提供ができる広報誌を目指し、内容を常に検討しています。

「こんな情報が欲しい」ということがあれば、お気軽にお声を掛けてください。

広報委員 柴田 一佐哲

