

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



令和元年秋号

ふれあい通信87号

特集

高齢者に関する話題

■「骨太の方針2019」に見る 介護に関する事項

令和元年6月21日に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2019」（以下「骨太の方針2019」）に盛り込まれた、高齢者福祉・介護に関する事項を紹介いたします。

■疾病・介護の予防（予防・健康づくりの意義）

- ①個人の健康を改善することで、個人のQOLを向上し、将来不安を解消する。
- ②健康寿命を延ばし、健康に働く方を増やすことで、社会保障の「担い手」を増やす。
- ③高齢者が重要な地域社会の基盤を支え、健康格差の拡大を防止する。

■共助・共生社会づくり

全ての人々が地域、暮らし、生きがいと共に創り高め合う地域共生社会を実現する。

具体的には、

- ①「断らない相談支援などの包括支援や多様な地域活動の普及・促進」について、新たな制度の創設の検討を含め、取組を強化する。

- ②高齢者・障害者虐待の早期発見・防止やセルフネグレクトの実態把握。
↓関係機関の専門性向上、生活困窮者への包括的な支援体制の整備を推進

- ③認知症の人と共生する社会づくりを進める。

■予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ①「健康寿命延伸プラン」
↓2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延ばし、75歳以上とする

ることを目指す。

- ②運動、口腔、栄養、社会参加の観点から、市町村における保険事業と介護予防の一体的な実施を推進する。
↓高齢者の通いの場を活用する

■医療・介護サービスの生産性の向上

- ①2040年における医療・福祉分野の単位時間サービス提供量について5%以上向上させる。
↓データヘルス改革、科学的介護（ロボット・AI・ICT）、シニア人材の活用推進、組織マネジメント改革、経営の大規模化・協働化

■保険者機能の強化

- ①一人当たり医療費の地域差半減、一人当たり介護費の地域差縮減
- ②介護予防の評価等での保険者へのインセンティブを高める。
以上、主な高齢者に関わる方針を並べましたが、ますます今後の動きを注視するべきと思われます。

巡る♪季節の中で

敬老会

9月15日、新元号の令和になつて初めての敬老会『笑顔いっぱい長寿の祝い』が盛大に行われました。

今年、江戸川光照苑では3名の方が「卒寿」、2名の方が「百寿」で年祝いを迎えられました。男性の最高齢の方が100歳、女性の最高齢の方は103歳ですが、おふた方とも元気に毎日を過ごされています。

毎年恒例のアトラクションでは、プロのオカリナとサクソフォーン奏者の高木陽光様に



お越し頂き、オカリナの歴史や種類などを話された後、ご利用者も良くご存じの『上を向いて歩こう』などを演奏して頂き、ご利用者・ご家族ともにオカリナの優しい音色に癒されました。

また、今年就任されました江戸川区区長、齋藤 猛様にもお越しいただき、短い時間ではありましたが、ご利用者と一緒に江戸川区の区歌を斉唱し、元気な声が響きわたりました。



日々の暮らしの中で

五北天祖神社祭礼

8月23日に江戸川光照苑からすぐ近くにある、五北天祖神社の祭礼へご利用者のご家族と一緒に行ってきました。

盆踊りの輪を見ながらご利用者のご家族も太鼓に合わせて手拍子をしたり、踊られたりと楽しまれました。

当日は江戸川区長もお見えになられ、お話の中で、境内にある大きな銀杏の木は、区の文化財指定になっているということも伝えられました。



目次

- ② … ● 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
- 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
- ぶらり散策
- ⑨ … ● ふれあいセンター光笑苑
- 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



夏祭り

デイサービスでは毎年恒例の夏祭りを開催しました。

ホールが少しずつお祭り仕様になっていくのを見て、

「だいふ賑やかになってきたね」

「今度は何食べようかしら？」

と、ご利用者も職員もだんだん気分が盛り上がっていくのが感じられました。



7月29日から通しで一週間行いました。職員だけでなく、ボランティアの方々にも協力して頂きました。お店の売り子になっていたいたり、歌や踊りでさらにお祭り気分を盛りあげていただいたりと、とても楽しい時間となりました。

毎年のことですが、飾りつけや出店などの準備は大変でしたが、

「来年もまた楽しみにしてるね！」

という利用者の声をいただき、今年も実施して良かったと疲れも吹っ飛びました。

また来年も今年以上の企画でお迎えしたいと思います。



江戸川

光照苑祭

日時: 11/17(日) 10:30~14:00

場所: 江戸川光照苑高齢者在宅サービスセンター棟

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



園児たちとのふれあい

なでしこ保育園の園児たちが大勢遊びに来てくれて、ご利用者と一緒に体操をしたり、輪投げなどをして楽しみました。

月1回の園児たちとの交流ではありますが、子供たちの成長を見るのもご利用者の楽しみや癒しの一つとなっています。



輪投げの際、子どもたちから「がんばれ！」の声に、ご利用者も気合が入り、思いっきり輪を投げ、高得点の場所に輪が入ると自分でも驚きながら喜んでいらっしやいました。子どもたちのお別れの握手では「また来てね」「また会いましょう」と名残惜しく、つないだ手をなかなか放すことが出来ませんでした。

また楽しい時間を過ごせるのを楽しみにしています。



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

趣味・特技を

生かしてみませんか？

7月に納涼祭が予定されていましたが、荒天予報が出ていたために中止としました。その代わりにご利用者に夏の雰囲気味わって頂こうと、8月24日、六東子供太鼓と南京玉簾の方々にお声を掛けさせて頂き、技を披露して頂きました。



ご利用者はとても楽しんで

おられました。急なお願いでしたが快くお引き受け頂き、ありがとうございます。この場をお借りして御礼申し上げます。

このように趣味や特技をお持ちの方、江戸川光照苑でご披露して頂けませんか？個人でも団体でもどちらも募集しています。

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

苑内研修「食中毒」

今回は「腸を健康にして食中毒予防」と題し、東京ヤクルト販売(株)のおなかマイスターのお二人より、講義をして頂きました。

「あなたの腸は何歳ですか？」という質問では、トイレについてや生活習慣、食事についてのチェックをし腸年齢が判定されました。「ウンチ」の状態を知ることによって腸の健康状態がわかり、食生活や生活習慣を見直すきっかけとなることを学びました。



職員募集

常勤 特養 介護職員 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

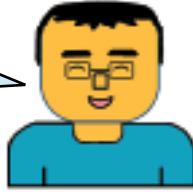
お問い合わせは
03(5668)0051
担当 葛西まで

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

江戸川光照苑のケアマネジャーと他の事業所との違いがあるのですか。



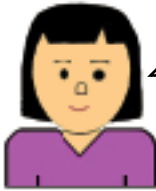
江戸川光照苑は他の事業所と差別化を図るため様々なサービスを行っています。



それはどのようなサービス内容ですか？



24時間常時連絡できる体制を取っており、必要に応じてご利用者の相談に対応することができます。また正月の三が日以外、土日、祭日も営業しておりますので、いつでも相談を受けることができます。



※当苑には特養・短期入所・通所介護事業・地域包括支援センターも併設しておりますので、各部署と連携体制があることで様々な相談やケースに対応できます。

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～F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) 身体の具合いや技などの調子が非常に良いこと。
- (2) 江戸時代における美意識の一つ。ものによく通じていること、あるいは通じている人。
- (3) 国家や社会を構成する人々。
- (4) 旧約聖書における偉人で『海に向かって手を差し出すと海面が割れて道が現れる』という奇跡のエピソードが有名。『○○○の十戒』
- (5) 自身の体験・感想などを、筆に任せて自由な形式で書いた文章のこと。
- (6) エッセイを日本語で『○○筆』
- (7) 『謀』、『量』、『図』、『計』、『測』、共通の送りがないを一字つけると、意味は違えと同じ読み方になります。
- (8) お金が必要以上に余りがあると気持ちにも○○○が生まれるかもしれない。
- (9) 『○○○にお金がある』
- (10) 『真心のあること』、『誠実であること』、こういう人は信頼できますね。
- (11) 春分・秋分を中日として、その前後3日にわたる1週間を。
- (12) 何かをしよう、したいという気持ちを表す言葉。禁酒を断念した人などには『○○が弱いな』などと笑うこともあります。
- (13) サイコロで言うと『↑』の○○○は『6』

1	2	3		4	5
E					
6				7	
			8		
			B		
9	10				11
12				13	
					D
14		15		16	
		17			
		A			

◆ヨコのヒント

- (1) タテ(8)のような状態ならこんな暮らしも出来るでしょう。
- (4) 捕った獲物を木の枝に刺して食べる『速費(はやにえ)』という習性のある鳥。
- (6) 十五夜は縁側に団子や季節の野菜をお供えして。
- (7) 子供が叱られて泣き言を聞き分けを解するときには「はい」ではなく返事がチカラなく延びがちです。
- (8) 初秋は気持ちの良かったコレも徐々に冷たく身体を冷やすようになってきました。
- (9) 秋の好時節です。『天高く○○○○秋』
- (12) 各都道府県の長。現在の東京は女性が担っています。
- (13) 正しいことと正しくないこと。また、正しいかどうかということ。『○○を問う』
- (14) これから先に残っている命。
- (17) 秋から春にかけて香り高い赤や白、ピンクの花を咲かせ、この花を女性に見立てた歌も大ヒットしました。

地域の窓 (熟年相談室)

小岩地区サービス情報交換会

9月11日に小岩区民館にて「小岩地区情報交換会」を開催しました。

地区の情報交換会は年2回、サービス事業所との意見交換、連携を目的に実施しています。

毎回テーマを決めて開催していますが、今回は「精神科領域における訪問看護の支援内容について」とし、精神疾患の方のケアを行っている訪問看護事業所とケアマネジャーを対象に開催しました。



訪問看護師からの事業説明や、グループでの意見交換を行い、サービスに対する理解が深まり有意義な情報交換会となりました。

今後も地域のサービス事業所が関係機関と情報や意見交換することで、サービスの質を向上させ、必要な連携が図りやすい関係を築けるような企画を考えております。



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

ぶらり散策

篠崎浅間神社

今回は、篠崎浅間神社を訪れました。

創建は天慶元年(938年)5月15日で一千百年の歴史を有する4000坪の緑溢れる江戸川区最古のお社です。

7月1日の例大祭には一年おきに日本最大級の大幟(長さ20m)が10本立ち並ぶことで知られ、その威観は素晴らしいものです。

次に幟が見られるのは令和2年になります。機会がありましたら是非一度足を運んでみて下さい。



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

「元気でいきいきとした生活」の継続を
モットーに、サロンでは作品作りの他、
生活機能の低下を防ぐために下肢機能訓
練運動にも力を入れています。

この運動は日常生活で必要な様々な機
能の低下を防ぐ
ので、皆様熱心
に運動していま
す。

今後は「いき
いき運動教室」
との連携も考え
ています。



※ご利用者同士の楽しいお喋りも大歓迎！です。

いきいき運動教室

いきいき運動教室では、リハビリテー
ションの専門スタッフが科学的根拠に基
づき、効果のある運動を指導いたします。
トレーニングの初回、終了時には体力
測定をし、その方に合った運動アドバイ
スをさせていただきます。

ご利用は介護予防サービス(保険)が必
要な方と、一般利用(自費利用500円)と



して、簡単な規約確認と現病、既往歴の
確認が取れば、どなたでも参加可能と
なります。

足腰の筋力低下でお悩みの方、近所で
気軽に運動したいと考えている方、仲間
と一緒に楽しく体を動かしたい方など、
ご利用なさってみてはいかがでしょうか？

「いきいき運動教室」と「ふれあいサロ
ン」両方への参加も可能です。ご利用者
同士の楽しいおしゃべりやふれあいがで
きるよう、地域の皆様がお気軽に参加で
きるような場を提供しています。

*詳細は、8ページの熟年相談室までお
問い合わせください。

事故等報告 (令和元年 6 月 16 日～令和元年 9 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	
	7	3	3		1		1		1	2	18

今期転倒がやや多く発生しています。気を付けていても何度も繰り返してしまう人やずっとお元気がだった方のADL低下が発生要因かと思われます。誰もが予見されることを周知しています。

*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	1		1	1	7	1	2	6		22

転倒による骨折が3件ありました。常に注意をして見守りや介助の対応をしていますが、防ぐことのできないことがあります。それでも小さな変化を見逃さず、次の対応を考えなければなりません。

*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	

今期の3件の苦情については、相手様との意思の疎通や情報共有の不足が招いたものと思われます。仕組みや手順通りにすることも大切ですが、まず第一に相手様への配慮ができるかが重要です。

令和元年 6 月 16 日～令和元年 9 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)

熊田和美	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	M・M・クラブ	三味線若葉会	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	双葉幼稚園	なでしこ保育園	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	★団体
白井祐子	★音楽クラブ	飯島妙子	田辺尋子	風間篤子	加納幸子	中井健治	★繕い	高木陽光	★オカリナ(敬老会)	厚澤レイ	★音楽療法(特養)	岩崎こずえ	★入浴補助	国木泰子	田中博之	★傾聴(特養)	中川紀子	高田照子	青木あさ子	鈴木敬子	杉森紀子	★リネン交換
(順不同・敬称略)	中谷喜美子 (特養音楽療法)		後藤富士子 (特養音楽療法)	船田友孝	桑原マツ子	糠塚美智江	中根恵美	★介護サポーター	大日向裕子	★ふれあいサロン	館山咲冬	城野総江	田中優	岩楯久子	中村與吉	矢放幸子	山元絵津子	矢野貞子	岡本武	藤田千枝子	★通所活動補助	

お名前を載せたくない方はご連絡ください

行事等予定(11月~1月)

11月

- 特別養護老人ホーム
- ・善養寺菊見学
- デイサービス
- ・作品づくり、菊見学
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
 - ・認知症サポーター養成講座
- 研修
- ・非常災害に備えて
- 防災
- ・北小岩保育園との水害時避難訓練

12月

- 特別養護老人ホーム
- ・利用者忘年会
- デイサービス
- ・お楽しみ会
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・事故発生防止
- 防災
- ・地域との総合防災訓練

1月

- 特別養護老人ホーム
- ・初詣
 - ・餅つき大会
- デイサービス
- ・初詣
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・看取り介護
- 防災
- ・火災時通報
 - ・避難訓練

令和元年9月現在の予定です。予定は変更されることもあります。



日本大学歯学部歯科医師の往診
当苑では特養のご利用者対象
に月1回歯科医師に往診しても
らい、経口維持のための様々な
取り組みを継続しています。

1	ね	2	つ	3	た	4	い	や	5	し
6	あ	み		7	も	し				ほ
	8	が		9	と	う	き	よ	う	
10	り	11	ぞ	ー	と		12	き	か	
		13	う	す		14	か	ん	い	
15	す	き	と	お	る					ぼ
17	わ	ん		18	れ	い	ぼ	う		

れいわがんねん

31年夏号の答え

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

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

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

ふれあい通信令和元年秋号
令和元年10月20日発行
年4回発行 通巻87号



管理栄養士の一口メモ

「しらす」について

しらすは鰯の稚魚です。主にカタクチイワシの稚魚がしらすとして食べられています。

三大産地は静岡、愛知、兵庫。旬は3～5月と9～10月です。鎌倉、江の島の生しらすは有名ですが、生しらすを茹でたものが釜揚げしらす、それを乾燥させたものがしらす干、更に乾燥させたものがちりめんじゃこです。

ビタミンDやミネラルが多く、特にカルシウムは豊富で牛乳の2・5～3倍は含まれています。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

【材料】

卵(MかL)2個、しらす干 大さじ2、万能ネギ 2本位、砂糖 小さじ2、みりん 小さじ1、塩 少々、めんつゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 卵2個を割りほぐし、小口切りにした万能ネギを混ぜ、調味料全部入れて混ぜ込み、味付けします。
- ② 卵焼き器で焼きます。1回目に流した時に中央にしらす干を入れます。その後重ね焼きしてできあがりです。



ONEポイント

※万能ネギは卵に混ぜないでしらすと一緒に中央に入れてもいいです。万能ネギの替りに大葉、グリーンピース、枝豆等でもいいと思います。

★編集後記★

今年も暑いのにかなり懲りました。季節はいつの間にか変化している様で、最近(9月半ば)は吹く風もだいたい秋らしく感じます。

ふれあい通信は名前のごとく、ご利用者、地域の方々のふれあい、様々な場面や沢山の人の笑顔が掲載できればと思っています。そして僕かでも生活のお役に立つヒントなどを皆様に提供できれば何よりです。

ふれあい通信について、ご意見、ご感想などありましたら是非お知らせください。よろしくお願い致します。

広報委員 清水 孝雄

