

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2年新年号

ふれあい通信88号



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
皆様には穏やかなお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は大型台風の直撃という近年になり事態に、災害について改めて考えさせられた年でもありました。日常生活のご支援が必要な高齢者をお預かりする施設としての責任の重大さを痛感しました。

これまで地震対策を中心に毎年12月に近隣自治会のご協力のもと、防災訓練を実施しておりますが、今後は浸水時における訓練も必要です。

ご利用者の安全・安心とともに、ご家族、近隣の皆様にとっても当苑があることで安心してお過ごし頂ける施設となりますよう、職員一同精進してまいります。本年も例年に変わらずご指導いただきますようお願い申し上げます。

江戸川光照苑 苑長

日比谷 登志子

高齢者に関する話題

厚労省介護一歩手前の「フレイル」健診 来年度から実施へ

高齢者の健康寿命を延ばそうと、厚生労働省は介護を必要とする一歩手前の「フレイル」と呼ばれる状態になっているかどうかをチェックする健診を来年度から実施することになりました。

「フレイル」とは、筋力などが衰えた高齢者が介護を必要とする一歩手前の状態のことで、厚生労働省は介護予防につなげるためにも、この状態からの改善が重要だとしています。

健診の質問票15項目

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか
2	毎日の生活に満足していますか
3	1日3食きちんと食べていますか
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
5	お茶や汁物等でむせることがありますか
6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
8	この1年間に転んだことがありますか
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
11	今日が何月何日かわからない時がありますか
12	あなたはタバコを吸いますか
13	週に1回以上は外出していますか
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか

高齢者の健康状態を把握した上で、運動などの助言を行い、必要であれば病院を受診するように勧めるとしています。

対象者：75歳以上の人

健診：市町村が主体となって行う

巡る♪季節の中で

蕎麦打ち実演

11月29日、江戸川光照苑では、蕎麦職人さんをお呼びして、蕎麦打ちの実演を行いました。

ご利用者の前で蕎麦を打つだけでなく、ひとつひとつの工程を丁寧に説明していただきました。サラサラとした粉が少しずつ水を加え、こねていくことで、きれいな玉になり、棒で伸ばし、綺麗に切られていきます。打たれた蕎麦の味に皆さん、舌鼓みを打たれていました。



利用者忘年会

江戸川光照苑では12月15日に利用者忘年会を開催致しました。

今年も40名以上のご家族の方々がお越し下さいました。ご利用者の中にはお酒を召し上がる方もおり、口滑らかに昔の思い出話に花を咲かせ、賑やかな忘年会になりました。昨年に続いての握り寿司はネタの種類を増やし、ボリューム満点で、ご利用者のご家族の皆さまにも喜んでいただきました。



日々の暮らしの中で

文化刺繍

文化刺繍とは、日本の伝統的手工芸の一つで100年近い歴史があります。

リリアンをほどこき、専用のペン型の針を使い、下絵に沿って刺していきます。針の持ち方も鉛筆のように持つので、塗り絵のように塗りつぶしていく感覚で刺繍ができます。プスプス刺し続けるという根気のある作業ですが、ご利用者の方も少しずつ完成に向けて頑張っています。



目次

- ② …… ● 新年のご挨拶
● 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 …… ● 江戸川光照苑祭を振り返って
 - ⑤ …… ● かよいの『ふれあい』和気あいあい
● 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 …… ● おしえてケアマナさん
● 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
● ちよつとお知らせ
 - 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

江戸川光照苑祭を振り返って

去る11月17日(日)、元号が「令和」になって初めての「江戸川光照苑祭」が開催されました。

当日は青い空が広がり、温かい陽気で、出足はやや少なかった来場者も、1日を通して大勢の方に来ていただき、苑内も賑わいを見せていました。来場者の皆様にはこの場を借りて御礼申し上げます。

催しものとして、4回目となりました、「うたごえ喫茶」を開催し、新宿の「ともしび」の方々に来ていただき、特養の利用者、デイサービスの利用者、地域の来場者の皆様とたく



さんの歌を歌い、楽しい時間を過ごすことができました。

また恒例のバザーでは、特養利用者の家族会からもバザーの品物を数多くいただき、来場者の方々にもよりどりみどり選んでいただくことができました。

毎月1回行われている「江戸川光照苑マルシェ」も開催され、「光の村授産学園」さん、「元明館」さん、「隠れ家」さんに参加していただき、こちらもほとんど完売の大盛況となりました。

「江戸川光照苑祭」は当苑を利用されている皆様ならびに地域の方々に、日頃の感謝を込めて開催している恒例行事です。これからも現状に甘えることなく、地域に貢献し愛される施設となるよう努力していきたいと思えます。



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、ご利用者一人一人と真摯に向き合い、心を大切にする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ただけよかった、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>

かよいの

『ふれあい』

和気あいあい



機能訓練と様々な苑内での活動

ふれあいコース（一般通所）では、基本的なプログラムとして、午前中に利用者ごとに計画されたプログラムに則り、機能訓練指導員を中心に個別リハビリを行ったり、その後、集団で体操をしています。

午後からは利用者それぞれが希望された様々な活動に取り組みられています。午後の活動では季節の装飾作りや脳トレなどを個別の希望に合わせて提供しています。

男性利用者は「点結び」などが人気で、女性は「色塗り」を希望される方が多いようです。いつも職員が寄り添いながら、楽しく行っています。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



書道で集中力アップ

ご利用者が「くつろぎ」に通われることで、声を出す、笑う、触れる、感じる事ができるよう、それぞれを大切にしたい活動を行っています。

皆様、歌や体操、ゲームがお好きですが、久しぶりに書道活動をとり入れてみました。

久しぶりの書道ということもあり、「難しくて書けない」と話される方もいましたが、手本を選び、墨を擦りながら深呼吸し、筆にたっぷり墨をつけ半紙にゆっくりと降ろすと・・・
静かな空間の中、集中して書をしたためる事ができました。



ボランティア通信

ボランティア懇親会

昨年12月19日当苑にてボランティア懇親会を開催し、36名の方々にご参加いただきました。

会食をしながら、ボランティア活動の中で気づいた点や職員の影響などをお話しいただき、様々な貴重なご意見を伺うことができました。

これからも地域の皆さまやボランティアの皆さまに支えられながら、今以上に質の高いサービスを提供していきたいと感じて感じました。



年末の忙しい中、足を運んでいただき本当にありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。

シート交換や身だしなみのお手伝い、活動補助のボランティアを募集しています。また趣味や特技をお持ちの方はご利用者さまの前で披露してみませんか？

個人・団体どちらでもかまいません。お気軽に担当までご連絡ください。



お問い合わせ先
03(5668)0051
(担当：小倉、月岡、渡辺)

人“財”育成

研修の目的達成のために

人材育成委員会では、職員のスキルアップを計ることを目標とするとともに、現場での課題を解決し、理想とする組織像を実現できる人材になってもらうため、効果的な研修を企画し、また外部からの情報を的確に収集し、職員に提供するようにしています。

先の人材育成の目的を達成するためには、現状を分析し、自施設の強み、弱みを把握していくことが必要です。その上で人材育成の課題を明確にし、毎年度具体的な研修計画に反映していきます。



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

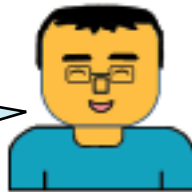
※各職種、必要資格はお問い合わせください

- 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

お問い合わせ先
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。



江戸川光照苑のケアマネジャーの特色はどんなものですか？

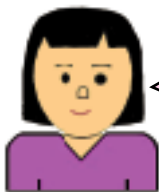


まず第一に、24時間、365日緊急のご相談の連絡ができる体制をとっていることです。次に、早急な対応を心掛けています。このために週1回職員全員で意見交換を行い、困難ケースの検討を行っています。

その他、取り組んでいることは何ですか？



介護サービスやその他の福祉サービス、医療制度等の専門的知識を持つ為に定期的に苑内外の研修に参加し、研修参加後は事業所内で研修内容の報告、周知を行い、実践できる知識の向上に努めています。



※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。

1	2	3	4	5	6
				D	
7				8	
9				10	
A					12
	11			C	
13			14	15	
16		17	18	E	
		19			B



◆ヨコのヒント

- 『真裏』の反対語。『真正面』や『真向い』が同義語。
- 間の抜けた失敗やへまを別な言い方で。
- 釣り用語で釣った魚をすぐに川や海に戻すことを「キャッチアンド○○○」
- 日本に自生する植物で夏に赤い食用の実をつけます。生け垣などでも一般的な『○○の木』
- 元旦の朝の楽しみのひとつ。近年はその総数も減っているそうです。
- つき刺したり挟んだりして物を留める道具。虫○○・ヘア○○・安全○○・ネクタイ○○など。
- 夢、日の出、詣、すべてに語頭に共通して入る言葉は？
- 期待、心配、喜び、恥じらいなどの強い感情で、胸がどきどきすること。
- 良い睡眠にはコレが重要と言われています。硬さ、高さ、素材など人により好みもさまざま。
- 『炊き』少し古い読み方で意味は同じく飯をたくこと。また、その人・場所も表します。
- 初詣など人が大勢集まる場所では、○○○の悪いスリなどに気をつけましょう。

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～E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

- 生魚・生肉や揚げた魚などを、野菜とともに調味オイルに漬けた料理。
- 紆余曲折ありましたが、とうとう今年東京で開催されます。
- 木製フレームが特徴的なイギリスのスポーツカー。日本ではルパン三世が乗っているイメージがあります。
- 囲碁や将棋などで攻防の基本となる手をうまく活用すること。また、ある局面にいちばん適した手。
- 古代遺跡などから発掘される人や動物をかたどった土製品。
- 形や模様などに華やかさがなく、目立たないこと。
- 読み手が本や絵本を子どもたちに読んで聞かせること。
- 乾燥するこの季節、肌の痒さに任せて掻くと出血したり腫れたりします。
- 今年の初詣でも買われた方が多いのでは？邪気を払い、幸運を射止めると言われる○○○。
- 元はご飯のことを言いますが、食事を総じてこう呼ぶこともあります。
- 牛乳やミルクをイタリア語でこう呼びます。日本ではコーヒー加えてカフェ○○○がおなじみ。

地域の窓 (熟年相談室)

地域連携会議開催について

昨年10月31日、年1回の地域連携会議を開催しました。

今回は、「認知症の方を地域で支えるには」というテーマで、医療関係者、町会の方々、民生委員様、地域の介護事業所の職員、商店街や不動産屋の方々など総勢25名の皆様に出席していただき、各グループに分かれて話し合いをもちました。各グループごとに「地域での居場所づくり」「安否確認や見守りについて」「認知症を支える人を増やすには」等、テ



マに沿って活発な意見交換が行われ、有意義な会合となりました。

これから高齢者の方々が安心して暮らし続けるには、多くの方々の支援が必要となっていきます。今後も地域包括ケアを実践するためにも、このような会議を継続し、顔の見える連携を重視して一緒に活動を続けていきたいと思えます。



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

北原白秋の歌碑

江戸川光照苑からほど近い小岩公園に北原白秋の歌碑があり、白秋が北小岩で暮らしていた頃に詠まれた句が載せられています。

「生麦生米生卵」や「あめんぼあかいな」は早口言葉や発声、滑舌の練習で有名です。また「赤い鳥小鳥」や「私たちの花」も懐かしいです。

毎年命日の11月2日には甲和亭で氏を偲んで朗読会が開かれます。

今回の記事はデイスサービスご利用の山路様にお聞きしました。



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

ふれあいサロンは、お茶やコーヒーを飲みながら、ご近所の方々やと歓談をしたり、趣味の活動や運動などを通して、仲間づくりができることを目的として始めたサロンです。

今回の活動紹介は、趣味活動として「ブローチ作り」です。

ご近所の方が講師となつてくださり、その指導の下、完成したブローチを見て、皆さん笑顔になりました。



いきいき運動教室

11月下旬より利用開始されたN様にインタビューしてみました。

【運動教室利用のきっかけは？】

「体の動きが悪く転んだりするようになって、そんな時に友達に紹介されました」

【利用してみてどうですか？】

「体力測定をしたら、思っていたほど体が動かないことに驚きました」

「先生方が気さくで入りやすい雰囲気です」

これから一緒に頑張りましょう！



ちよつとお知らせ

江戸川区水害ハザードマップ

昨年は、大型台風により多大なる被害が出たことは記憶に新しいところです。

江戸川区は、荒川や江戸川と東京湾に囲まれており、区の陸域7割がゼロメートル地帯です。大雨や台風がなくても、周辺の下線の水位は江戸川区の大半の標高より高くなります。ということは巨大台風や大雨などによりほとんどの地域が浸水し、長いところでは2週間以上浸水が続き、水道・電気・ガス・トイレが使えない生活に耐えなければなりません。

江戸川区では「水害ハザードマップ」が作られています。ぜひご覧いただき、最低限の被害に収まるよう準備をしましょう。



江戸川区ホームページより

事故等報告 (令和元年9月16日～令和元年12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	
	2	3			1		1		1	6	14

やや件数が減少しています。ヒヤリハットの根本的な意味や報告することの意義、事例を通して次に生かしていくこと等、再度、職員へ伝達することとしました。

*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		6		13

誤与薬について、集中的に話し合いを行いました。決められたことを決められた通りに行うこと、他人事ではなく、自分のこととして責任を持つ、緊張感を持って業務に当たることを周知しました。

*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
					1	1			1	

自分たちの勝手なルールや思い込みが、相手様とずれていることが多々あります。ふとした気遣いや相手を思いやる気持ちを常に持つことが対人援助をする上で大切なことです。

令和元年9月16日～令和元年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)

熊田和美	小坂久恵	生井妙子	村上エツ子	伊藤秀子	★ホーム喫茶	長友公一	★ピアノ演奏	江戸芸かっぱれ	笑顔お届け隊	ペーパーマジック	小岩ハワイアンクラブ	笑和会	二胡と詩吟	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
大島由美子	★特養活動補助	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	野島統祥	★繕い	厚澤レイ	★音楽療法(特養)	岩崎こぞえ	★入浴補助	国木康子	田中博之	★傾聴(特養)	中川紀子	青木あさ子	鈴木敬子	杉本スイ	★リネン交換		
(順不同・敬称略)	山田勝啓	中谷喜美子	後藤富士子	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	森本君枝	大日向裕子	★ふれあいサロン	久保円香	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	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(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
・避難訓練

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
・BCP(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
・水消火器による消火訓練

令和2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。

地域との総合防災訓練実施
12月1日、「総合防災訓練」を行いました。水害対応について施設と地域の人々双方でできることを話し合いました。



1 ぜ E	2 い	3 た	く	4 も	5 ず
6 つ	き	み	7 は	ー	い F
こ			8 よ B	か	ぜ
9 う	10 ま	こ	ゆ	る	11 お
12 ち	う		う		13 ぜ D
14 よ	め	15 い		16 う C	
う		17 し A	く	ら	めん

クロスワード解答
31年秋号の答え
しょうひぜい

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2年1月20日発行
年4回発行 通巻88号

所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2

柴田 一 佐哲
澤田 祐太
小泉 幸江
大山 宇
清水 孝雄

電話／03(5668)0051



管理栄養士の一口メモ

「のり(海苔)」について

のりは殆どが養殖ものです。カルシウムの他ビタミンA、ビタミンB1、食物繊維、鉄、亜鉛、カリウム、ヨウドなどが多く含まれます。

のりを炙ると緑色になります。これは葉緑素ですが海草の殆どがこうなります。葉緑素は口臭予防、粘膜のただれ改善、コレステロールの低下促進などの効果があります。水につけるとドロリとするのはポルフィオシンという繊維のせいで抗潰瘍作用があるそうです。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「チョレギ サラダ」

【材料】

サニーレタス(普通のレタスでも可)大1枚、きゅうり1/4本、のり1枚(韓国のりでも可)、白ゴマ少々、ゴマ油小さじ1弱、塩少々、砂糖小さじ1/4、しょう油小さじ1/4、酢小さじ1/2、おろしニンニク少々

【作り方】

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎります。きゅうりはスライスやせん切りなどお好みの大きさに切ります。のりも一口大のお好みの大きさにちぎります。
- ② 調味料を全部合わせ、サニーレタス、きゅうり、のり2/3量を混ぜ込みます。
- ③ 器に盛り、残りののり1/3量と白ゴマをふって、できあがりです。



ONEポイント

※人参や赤ピーマンなど入れると色どりがよくなると思います。

★編集後記★

新年明けましておめでとうございます。新元号の『令和』となり、初めての年末年始、皆さまは如何お過ごしになりましたでしょうか。

今号のふれあい通信にもありますように、年末には『蕎麦打ちの実演』や『利用者忘年会』を行いました。忘年会では多くのご家族に参加して頂き、ご利用者も大変喜ばれていました。ご家族や地域の方々の協力があったこそ、より良いサービスが提供出来ているのだと思います。

本年が皆様方にとって良き年であることをお祈りいたします。

広報委員 澤田 祐太

