

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年春号

ふれあい通信89号

### 基本指針について

2020年2月より、社会保障審議会介護保険部会において、第8期の基本指針の作成検討が始まりました。

#### 基本指針とは？

#### 1 基本指針の位置づけ

○介護保険法第116条において、医療及び介護の総合的な確保の促進に関する法律に規定する総合確保方針に即して、介護保険事業にかかる保険給付の円滑な実施に関する基本的な指針として厚生労働大臣が定めることとされています。

○この基本指針に即して、3年を1期とする介護保険事業支援計画を都道府県が、介護保険計画を市町村が定めることとなっています。

基本指針は計画作成上のガイドラインの役割を果たしています。

#### ○基本指針では、

- ・介護給付等対象サービスを提供する体制の確保及び地域支援事業の実施に関する基本的事項

- ・市町村介護保険事業計画において介護給付等対象サービスの種類ごとの量の見込みを定めるにあたって斟酌すべき標準

- ・市町村介護保険事業計画及び都道府県介護保険事業計画の作成に関する事項

- ・その他、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を確保するために必要な事項

を定めることとなっています。

○第8期（令和3年度～5年度）においては、第7期計画での目標や施策を踏まえ2025年を目指した地域

包括ケアシステムの整備、現役世代が急減する2040年の双方を念頭に、高齢者人口や介護サービスのニーズを中長期的に見据えることについて、第8期計画に位置づけることが求められています。

#### 2 第8期介護保険事業計画作成に向けたスケジュール

- ・令和2年3月 都道府県へ第8期計画に関する基本的考え方を提示

- ・令和2年7月 都道府県へ基本指針案の提示

☆その後、都道府県との調整（都道府県は市町村との広域調整）

- ・令和3年2月～3月

基本指針を踏まえ国は介護報酬改定  
都道府県は介護保険事業支援計画を議会に報告

市町村は介護保険事業計画を議会に報告及び介護保険条例の改正

★このスケジュールは、現段階で2月のものです。

# 巡る♪季節の中で

# 日々の暮らしの中で

## 餅つき大会

1月18日、雪が降るあいにくの天候の中でしたが、餅つき大会を決行いたしました。職員一同、ボランティアの方々のお力を借りながら、一生懸命お餅をつきました。

保育園の園児と一緒に餅つきもでき、楽しい時間を過ごしました。あんこ、きな粉、大根おろしのお餅を頬張り、皆さん、『つきたては美味しいね』と喜ばれていました。



## 節分豆まき

2月3日に節分の豆まきを行いました。鬼に扮した職員だけでなく、なでしこ保育園の園児たちも鬼のお面を被って参加してくれました。

ご利用者は、職員が扮した鬼には『鬼は外』の大きな掛け声とともに豆を撒いて退治していました。元気で可愛い園児たちの鬼には、豆ではなく笑顔を振り撒き、楽しまれました。



## 100歳表彰

江戸川光照苑に入所されている白井里子様が、令和2年1月の誕生日で100歳となられ、江戸川区より100歳表彰のお祝いを頂きました。

大正、昭和、平成、令和と四時代1世紀を生きてこられたことへの尊敬の念を抱きながら、これからもお元気で長生きしていただくためのお手伝いをさせていただきます。ぜひ、お祝いしたいと思えます。



## 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
- ちよっとお知らせ
- 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

# かよいの

## 『ふれあい』

### 和気あいあい



#### 男性利用者も頑張りました

一般デイサービス・ふれあいでは、3月3日の『桃の節句』に近づいた頃、『ひな飾りの制作』を行いました。

大きな紙面に作られるひな飾りは「こういうのは男がやったっていいんだよ！」と男性利用者の面々が見本を見ながら、力を合わせて完成させてくれました。

小さなひな人形製作は細かな部品も多く、作業工程も多かったのですが、利用者同士で助け合いながら、楽しい雰囲気の中、素敵な作品に仕上がりました。



#### 中学生の職場体験がありました

1月の下旬に、小岩第四中学校より男子生徒が2名職場体験に来てくれました。

利用者が仕上げた作品を飾りつけたり、一緒に歌を歌ったりと5日間の職場体験をしました。

その中で視覚障害をおもちのボランティアさんと接する機会がありました。目が見えないことの大変さやご利用者と楽しく過ごす姿から、色々と考えてることがあったようです。

点字で名前シールを作ってもらい、興味深そうにしていました。

四中の生徒さん、ご苦労様でした。



## 江戸川光照苑

# 納

# 涼

# 祭

日時:令和2年7月25日(土) 午後4時40分より  
場所:北小岩おひさま保育園園庭にて(雨天中止)

- ・園児たちと盆踊り
- ・模擬店

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



2020年新たな挑戦！

「七福神めぐり」

江戸川光照苑からも近く、利用者から「甘い食べ物があるところ」「昔からの馴染の場所」としてよく出る街が「葛飾柴又」です。

「足が丈夫だった頃によく帝釈天に行ったな」とか「うなぎや団子が有名だよな」と話題がつきません。

そこで「寅さん」の映画の話から、「柴又七



福神」があることを発見したことをきっかけにドライブを兼ねた「七福神巡り」の企画ができました。

今回は帝釈天近くの宝袋尊がある「良観寺」へ行ってきました。

外は曇り空で風が冷たかったのですが、「こんな大きな布袋様がいるんだね」「次はどこ七福神に行こうか」と車の中で会話が弾み、次の外出が楽しみになりました。



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

## 介護技術講習会

先日、苑で活動されているボランティアの方々を対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。講師の話聞き、改めて「認知症とは何か」「どのような対応が良いのか」など、質疑応答を交えながら勉強することが出来ました。

その後、介護職員が講師となり、簡単な介護技術講習会を行いました。



今回のテーマは『車椅子の取扱い』です。実際に乗り、段差や狭い空間を押ししてもらいながら利用者気分を体験して頂きました。

段差を通過する時の体にかかる振動や車椅子を押すスピードなど、様々な発見があったかと思えます。

次年度もこのような講習会等を取り入れながら、ボランティアの方々自主的に活動が続けられる取り組みを考えていきたいと思えます。

## 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

## 新人事考課研修開始

以前より検討に検討を重ねてきた新しい人事考課の研修会を行うことになりました。

被考課者と考課者に分けて行いますが、考課者研修は初年度は3〜4回行います。

育成を主眼におき、かつ適正で公正な評価を行うには、考課者それぞれの考課に対する考え方がぶれては困るので、人事評価の3要件である「公平性」「透明性」「納得性」

を軸に、ディスカッションを交えながら進めていく予定です。



## 職員募集

**常勤**  
特養 介護職員 若干名  
特養 機能訓練指導員 1名

**非常勤**  
特養 介護職員 若干名  
通所 介護職員 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。

夫婦で暮らしていますが、夫が身体的に重度となり四六時中介護が大変になりました。どうしたらよいでしょうか？



まずは24時間対応の訪問サービスを考えたらいかがでしょうか？



それはどのようなサービスですか？



介護職員と看護師の定期的な訪問が受けられます。また、緊急時に通報や電話をすることで、随時対応も受ける事ができます。



※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か？

※前回の解答は11ページにあります。

## ◆タテのヒント

- (1) 新一年生の元気の良い〇〇〇が聞こえると、こちらも元気になりますね。
- (2) 家庭における経済生活のやりくりの総称。
- (3) この時期の学校では折り目ひとつない新しい物が配布されます。
- (4) 佃煮が定番でしょうか？春になると土から生える筆のような植物。
- (5) 春の季語です。空が晴れ、陽が柔らかくどかに照っている様子。
- (9) 昔は人力で重い槌(つち)を滑車で上げ下ろして地固めを行っていました。その作業をする人を掛け声からこう呼びました。
- (13) 曲線や弧を描くようにして曲がっていること。
- (14) 社会や人のために役に立つこと。貢献。『世界平和に〇〇する』
- (16) 家庭の二大ペットとして愛されている動物。
- (17) 神奈川県三浦半島の付け根に位置し、その立地からマリナーなどがありリゾート地のイメージがある市。



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

## ◆ヨコのヒント

- (1) 春の眠りは心地が良くてコレを覚えません。
- (4) それぞれの趣味・道楽について精通していること。
- (6) この時期は覗くとオタマジャクシがたくさん泳いでいそうです。
- (7) 昼間に見る印象とは全く異なるため、敢えて夜に見物に出かける方も多くいます。
- (8) この通知が来た方はこの春から新入社員ですね。
- (10) “そしらぬふり”や“とぼける”ことを『〇〇を切る』と言います。
- (11) 期待したようにならずに残念に思うこと。政治家の会見などでよく耳にします。
- (12) 2020年、令和2年、今この1年を指す言葉。
- (15) 卵を主体とした半固体のドレッシング。このドレッシングをご飯にかけて食べる人もいます。
- (18) 深夜を表す言葉です。「こんな〇〇〇にいかがなさいました？」
- (19) 春先に白く、子供の握った手ほどの花が咲きます。そのことからこの名前が付いたとも言われています。

# 地域の窓 (熟年相談室)

## 民生委員懇談会開催について

地域包括支援センター(熟年相談室)では年2回、熟年者が地域の中で安心して生活できるよう見守る体制を作ることを目指し、「民生児童委員」と懇談会を開催しています。

今年度2回目の懇談会を、令和2年2月18日に小岩第二地区民生児童委員の方々と北小岩コミュニティ会館をお借りして開催しました。



今回は「悪質商法、消費者被害防止」について、江戸川区消費者センターの方をお招きし、悪質商法の種類、手口、防止方法、悪質業者等への対応や実際にあった事例等についてお話し頂きました。今後も地域の方々や熟年者に少しでも役立てるようなテーマを設定し、懇談会の開催とともに有効な活動をしていきたいと思っております。



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

## ベリイソイブさん

ふわふわっ&もっちり豆乳入りドーナツ

皆さんご存知でしょうか？

「共育プラザ小岩」の一角に健康面にも良い豆乳を使用したドーナツを販売している「ベリイソイブ」というドーナツ屋さんがあるのです。

お値段も100円からとお手頃価格。人気のプレーン・きなこをはじめ、季節限定のチョコレートやイチゴ味、あと焼き菓子も置いてあります。

明るい店内にはイートインスペースもありますので、是非一度訪れてみては？ふわっともっちり食感をお楽しみくださいませ。





# 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

冬まつただ中の活動で、指編みによる  
ネックウォーマーを作りました。文字通  
り毛糸を指で編んでいく編み方ですが、  
認知症予防には手先・特に「指」を使う  
ことが効果的なアプローチと言われてい  
ます。

各自完成したネックウォーマーを首に  
巻いて「外出するとき巻いて行こう」と  
素敵な作品が出  
来上がりました。  
物づくりの活  
動は、皆さん特  
に楽しまれてい  
ます。



## いきいき運動教室

いつもは身体機能向上を目的とした訓  
練を実施していますが、  
今日は脳トレにも挑戦！

今日脳トレにも挑戦！  
ということ、「こういうの苦手…」な  
人も、仲間と一緒に夢中になって取り組  
まれます。

通常と少し違うことをするのも、元気  
な日々を送る秘訣です。当苑での機能訓  
練は良いことばかりです。

皆様のおかげで3年目を迎えることが  
できました。  
これからも  
一緒に運動  
しましょう。



## ちよつとお知らせ

### えどがわメールニュース

江戸川区では、区内の災害に関する情  
報や犯罪に関する情報等を広く区民の皆  
さんにお知らせするため、ご登録いただ  
いた携帯電話やパソコンへ「えどがわメ  
ールニュース」の配信を行っています。  
配信内容としては、防災情報・災害情  
報・気象警報や防犯情報、消費生活の安  
全安心を守る消費者生活情報、認知症行  
方不明者の早期発見のため、親族の方か  
らの希望により情報を配信する認知症行  
方不明者情報、その他の情報として熱中  
症情報・停電情報・事件・火災・事故な  
どがあります。  
登録ご希望  
の方は、「えど  
がわメールニ  
ュース」で検  
索してみてください。  
ださい。



# 事故等報告 (令和元年12月16日～令和2年3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	
	5	3	2		1			2		8	

今回のヒヤリハットの中にはデイサービスの送迎中のことが含まれています。ご利用者の思いがけない行動が大きな事故に繋がる可能性もあります。我々は細心の注意と行動が必要です。

## \*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	
				1		2		1	7		

この報告には介護場面での事故だけでなく、事務処理上のものや連絡の行き違いで、ご利用者にご迷惑が掛かってしまったものなど、苑全体のもが含まれます。その他の件数はそれに当たります。

## \*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

3か月ごとの報告となって以来、初めて苦情がありませんでした。直接上がらなかつただけで、言いたくても言えない事例があるかもしれません。安心して何でも言える土壌を作ることも必要です。

# 令和元年12月16日～令和2年3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**  
小岩第三中学校  
小岩第四中学校  
富士見保育園  
北小岩おひさま保育園  
なでしこ保育園  
ひまわりサークル  
お互い様傾聴の会  
小岩第二地区民生児童委員  
小岩第四地区民生児童委員  
二胡と詩吟  
ペーパーマジック  
江戸芸かっぱれ  
若葉会  
M.M.グループ  
あすなる会  
★**ピアノ演奏**  
長友公一  
★**どじょうすくい**  
近藤郁夫  
★**カラオケ**  
森田新太郎  
松沢晴夫  
松君子
- ★**ホーム喫茶**  
伊藤秀子  
村上エツ子  
生井妙子  
小玉和子  
坂本久恵  
熊田和美
- ★**リネン交換**  
杉本スズイ  
鈴木敬子  
青木あさ子  
中川紀子  
★**傾聴(特養)**  
田中博之  
国木康子  
★**入浴補助**  
岩崎こずえ  
★**音楽療法(特養)**  
厚澤レイ  
★**繕い**  
野島統祥  
中井健治  
加納幸子  
風間篤子  
田辺尋子  
飯島妙子  
★**音楽クラブ**  
白井祐子
- ★**特養活動補助**  
島田きよ子  
★**通所活動補助**  
藤田千枝子  
岡本武  
山元絵津子  
矢放幸子  
中村與吉  
岩楯久子  
田中優  
城野総江  
館山咲冬  
久保円香  
★**ふれあいサロン**  
大日向裕子  
森本君枝  
★**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  
後藤富士子  
中谷喜美子  
山田勝啓  
(順不同・敬称略)

お名前を載せたくない方はご連絡ください

# 行事等予定(5月～7月)

5月

- 特別養護老人ホーム
- ・端午の節句
  - ・菖蒲湯
- デイサービス
- ・バラ見学
  - ・母の日
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会/西小岩まつり研修
  - ・「接遇とコミュニケーション」防災
  - ・火災時の通報
  - ・避難訓練(夜間)

6月

- 特別養護老人ホーム
- ・菖蒲見学
  - ・居酒屋
- デイサービス
- ・父の日
  - ・菖蒲見学
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会/小岩菖蒲園まつり研修
  - ・「食中毒防止について」防災
  - ・火災時の通報
  - ・避難訓練(夜間)
  - ・水害対応訓練

7月

- 特別養護老人ホーム
- ・七夕
  - ・盆供養
- デイサービス
- ・納涼祭
  - ・七夕
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
  - 研修
  - ・救命技能認定研修
- 防災
- ・火災時の通報
  - ・避難訓練(昼間)

令和2年3月現在の予定です。予定は変更されることもあります。

調べ、試し、検討すること  
で、科学的な介護  
を目指します。



ロボット導入検討中!  
苑では様々な介護ロボットを

1	ま	2	お	3	も	4	て	5	ど <sub>D</sub>	6	じ
7	り	り	ー	す				8	ぐ		み
9	ね <sub>A</sub>	ん	が	じ	10	よ	う			12	か
		11	び	ん					12		か
13	は	っ			14	と	き	15	め		き
16	ま	く	17	ら			18	か	し <sub>E</sub>		き
	や		19	て	ぐ	せ					ず <sub>B</sub>

ねずみどし

令和2年新年号の答え

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  
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2年春号  
令和2年4月20日発行  
年4回発行 通巻89号



## 管理栄養士の一口メモ

### 「あさり」について

あさは一年中市場に出回っていますが、旬は冬から4月迄と言われています。

鉄分はしじみの次に多く、また悪性貧血に欠かせないビタミンB12は貝類で一番多く含まれます。ビタミンB群は水溶性なので、ゆで汁も全部食べられる調理法がよいでしょう。みそ汁などの汁物には、ビタミン類が溶け出すので、欠かさず栄養を摂ることができます。

あさりのダシはコハク酸というアミノ酸で旨み成分です。蛤よりずっと多く含まれます。



## 「あさりと若竹煮」

### 家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

#### 【材料】

あさり60g、乾燥わかめ0.5g、たけのこ水煮50g、万能ネギつまみ、酒30ml、薄口しょう油小さじ1、みりん小さじ1、ほんだし少々

#### 【作り方】

- ① 砂抜きあさは水でこすり洗いして水気を切る。鍋にあさりと酒を入れて弱火にかけ蓋をして殻が開いたらあさりを取り出す。
- ② たけのこは薄めに切り、わかめは水で戻す。あさりの蒸し汁にたけのこを入れて薄口しょう油、みりんを入れて煮る。
- ③ たけのこに味がしみ込み始めたらわかめを入れて軽くサッと煮て、あさりを合わせる。器に盛り付けて、万能ネギを少しトッピングすれば、できあがりです。



#### ONEポイント

※たけのこは薄く切った方が味がしみ込みやすく食べる時も噛みやすくなります。あさは蒸し汁に塩分を含んでいるので味付け加減が必要です。

## ★編集後記★

春の温かい日差しや心地よい風を体感し、新緑の木々に足を止め、木漏れ日に心がとまめます。生きていることへの感謝と躍動感を感じられる季節になりました。

今、これを書いている時点では、新型コロナウイルスでいろんな制限がかけられている所です。一刻も早く通常に戻ることを祈りつつ、様々な行事や活動を通じて、ご利用者の皆様が季節感を感じ、喜びを得られるよう、職員一同取り組んでいきたいと思っています。

今年度もよろしくお願いたします。

広報委員 大山 宇

