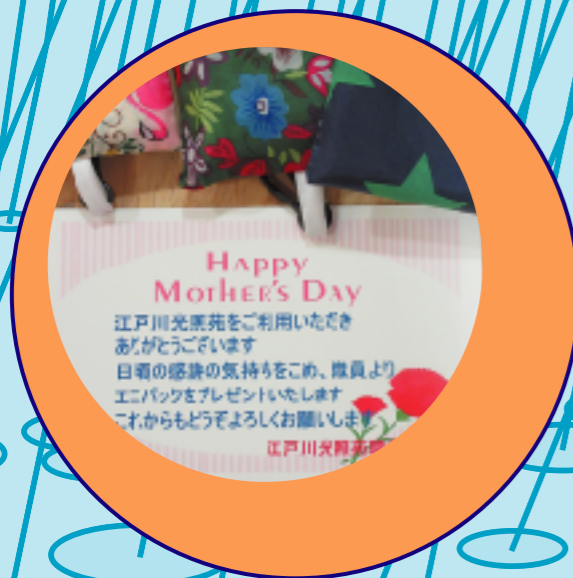


自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

ふれあい通信

江戸川光照苑



令和3年夏号

ふれあい通信94号

管理栄養士の一口メモ

「ししとう」について

しし唐辛子の名前の由来は、実の先端が獅子の頭に似ているから、とのこと。唐辛子の中でも辛みのないものが「ししとう」と呼ばれます。

栄養はビタミンC、ビタミンB6、カロチン、カプサイシンなどが多いです。旬は6〜8月、主な生産地は高知、茨城、千葉です。

油との相性がよいので揚げ物、炒め物にされる場合が多いです。揚げる場合は破裂しないよう

に穴を開けたり切り込みを入れたりします。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「ししとうとなすの煮びたし」

【材料】

ししとう4〜5本、なす小1本、ゴマ油、めんつゆ、かつお節、せんぎり赤唐辛子少々

【作り方】

- ① ししとうは穴を開けるか切り込みをいれます。なすは縦半分にしてから厚めに半月切りにします。
- ② ゴマ油でししとうとなすを炒めてからめんつゆとめんつゆの希釈分の水かお湯を入れて煮ます。
- ③ なすに半分位火が通ったらできあがりです。器に盛り付けて、かつお節とせん切り赤唐辛子をのせます。



ONEポイント

※なすは加熱し過ぎると軟らかくなり過ぎるので全部火が通る手前で火を止めるとよいです。

★編集後記★

今年度より広報委員会の一員になりました、太田瑞希です。普段の業務は特養の機能訓練指導員をしています。

季節ごとに皆さんの気になる情報や、初めて聞くような事など、これからどんどん伝えていきたいと思っています。ふれあい通信をお待ちになられている方々の期待に応えられるように、日々話題のニュースや気になるネタなど、新しい事を取り込んでいき、有益な情報を発信していきまので、これからよろしくお願ひします。

広報委員 太田瑞希



高齢者に関する話題

介護保険施設における負担限度額が変わります

(令和3年8月1日から)

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）やショートステイを利用する方の食費・居住費については、低所得の方への助成（補足給付）を行っています。 ※補足給付は、世帯全員（別世帯の配偶者を含みます）が市町村民税非課税の場合が対象です。

令和3年8月から、在宅で暮らす方の食費・居住費に係る公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、一定額以上の収入や預貯金等をお持ちの方には、食費の負担額の見直しを行います。

②介護保険施設入所者・ショートステイ利用者の食費（日額）の負担限度額が変わります。なお、居住費の負担限度額は、変更ありません。 ※食事の提供に要する平均的な費用の額（基準費用額）は、1,392円→1,445円（日額）に変わります。

年金収入等	世帯収入		ショートステイ利用者	
	月3万未満	月3万以上	月3万未満	月3万以上
年金収入等 90万円以下 (世帯)	800円	300円	380円	600円
年金収入等 90万円超120万円以下 (世帯)	650円	550円	610円	1,000円
年金収入等 120万円超 (世帯)	650円	1,360円	610円	1,300円

①認定要件である預貯金額が、以下のとおり変わります。なお、今回の見直しで補足給付の対象外となる方でも、預貯金額が減少して、認定要件を満たすこととなった場合には、申請により負担軽減の対象となります。

年金収入等	預貯金	
	前年度7月まで	見直し後(70.0円)
年金収入等 80万円以下 (世帯)	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	単身 650万円、夫婦 1,650万円
年金収入等 80万円超120万円以下 (世帯)	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	単身 550万円、夫婦 1,550万円
年金収入等 120万円超 (世帯)	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	単身 500万円、夫婦 1,300万円

※公的年金等収入金額（非課税年金を含みます。）
+その他の合計所得金額

(注)生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等（第1段階）の負担限度額は、食費・居住費ともに変更ありません。

高額介護サービス費の負担限度額が見直されます(令和3年8月1日から)

○高額介護サービス費とは、1カ月に支払った利用者負担の合計が負担限度額を超えたときは、超えた分が払い戻される制度です。(一般的な所得の方の負担限度額は月額44,400円です)

○令和3年8月からは、負担能力に応じた負担を図る観点から、利用されたサービス分より一定年収以上の高所得者世帯について、負担限度額の見直しを行います。(以下のとおり)
○見直しの対象となるのは介護サービスの利用者又は同一世帯に課税所得380万円(年収約770万円)以上の65歳以上の方がいる場合が対象となります。

区分	負担上限額(月額)
課税所得 380万円(年収約770万円)以上	140,100円(世帯)
課税所得 380万円(年収約770万円)～課税所得 800万円(年収約1,160万円)未満	93,000円(世帯)

※一般的な所得の方は今まで通りです。P7「おしえてケアマネさん」をご覧ください。

以上、厚生労働省からのお知らせです。参考：介護保険制度の見直しに係る周知用ポスターより抜粋

巡る季節の中で

花見散歩

散歩日和の季節になり、今年も苑の周辺に咲いた桜を見ようと散歩に行ってきました。まだ少し肌寒さは残っていましたが、雲一つない青空の下、ピンク色の満開の桜を見ることが出来、ご利用者も喜ばれていました。

なかなか外出する機会がなく息苦しい生活が続いていますが、久しぶりに外の空気に触れ、とても気持ち良さそうでした。



日々の暮らしの中で

図書コーナー

各フロアで小説や雑誌等を読まれるご利用者が増えました。そこで職員が持ち寄りしたり、図書館から頂いたりした本を置けるよう、食堂に本棚を設置しました。

まだまだ本が足りていない状況ではありますが、本を読むご利用者には好評です。

さらに本の充実を図るため、ご家族等多方面からの寄贈も受け付けております。

不要な本がありましては当苑までご連絡下さい。



誕生会食

特養では毎月、誕生月を迎えられたご利用者に食べたいものを伺い、ご希望された食べ物を提供しています。

お好きな物を前にうれしそうな表情を浮かべたり、職員からお祝いをされると照れくさそうにされたりしている姿が印象的です。

誕生日と言えばやはりケーキや甘いものを希望される方が多いのですが、中にはマクドナルドのハンバーガーを希望される方もいらっしゃいます。



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 かよひの『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
- あなたの体操(クロスワードパズル)
- ⑧ 地域の窓(熟年相談室)
- 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
- 科学的介護推進について
- 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



✿ クラブ活動

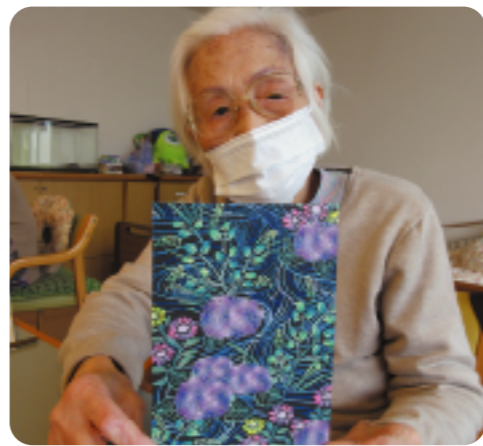
一般型通所介護『ふれあい』では、午後の時間にご利用者一人ひとりがご自分で選ばれたお好きな活動を「クラブ活動」として行っています。今回はお二方の紹介をします。

男性の方は苑に来てから色鉛筆画を楽しめるようになり、長年経った今でも続けられています。風景画がお好みで、実物の写真をしながら細部にまでこだわり、丁寧に色を載せていきます。

たくさん作品を仕上げフロアに展示したり、特養の入所者にプレゼ



ントしたりし、大変喜ばれていました。女性の方は手先が器用で、手芸などが得意です。今回はスクラッチアートに挑戦され、立派な作品ができました。太めと細めの棒を使い分け、削っていくスクラッチアートには仏像や花など様々な絵柄があり、その中でも今の季節に相応しい紫陽花を選択されました。意欲的に様々な活動に取り組んでおられるご利用者とともに、今後は私たち職員で夏祭りや敬老会など苑内でできる楽しい行事を考え、喜んでもらえる活動をしていきたいと思えます。



人“財”育成

リモート研修の課題整理

リモート研修とはWebを利用してオンラインで研修を行うことを言います。コロナ禍において、リモート研修が増えました。

オンライン・オフラインに関わらず研修を成功させるためのポイントとして、①行動を変えることやアウトプットを意識した研修内容とする。

②事前に資料を配布し事前学習を行う。③目的を明確にする。④導入する対象(職員)を設定する。⑤効果検証を行う。等が挙げられます。

リモート研修独特の課題を整理し、その性質に応じて最適な環境で研修を行う必要があります。

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



✿ 感謝の気持ちと、気分転換をしながら...

5月8日(日)は母の日ということで、女性のご利用者に日頃の感謝の気持ちを込めて、メッセージカードとエコバッグをプレゼントしました。

昨年7月よりレジ袋が有料化となり、買い物の際など、レジ袋を使用する機会も減り、エコバックを使うことが増えました。

使う用途は様々ですが、いつでも使えるようにカバンの中に入れて置いてある方もいれば、お渡しした次のご利用日にさっ



そく使ってくださいくださった方もおりました。

運動系の活動では、食べ物のお話をきっかけに釣りなどのゲームをしたり、作業系の活動では指先の運動を兼ね、季節の花(今回はバラの花を折りました)を折り紙で作りました。リース風にして持ち帰っていただきました。折り紙を半分に折る、角を揃える、折り筋をつける行程を繰り返し、バランスよく貼りつけ、完成となりました。

これからも「楽しく」「安心」「落ち着ける」環境の中で過ごして頂けるように様々な工夫をこら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、ご利用者一人ひとりと真摯に向き合い、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、江戸川光照苑があつてよかった、と思ってくれ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

昨年から新型コロナウイルスが流行し、三密を避けた対応が当苑でも求められてきました。そのため、ボランティアによる活動自粛をお願いせざるを得ない状況が今現在も続いています。



それまでは特養のリネンボランティアや入浴後のご利用者の髪を乾かす整容ボランティア、入所者の楽しみの一つである月に一度のホーム喫茶、洋服の綻びを直してくれる縫いボランティア、デイサービスの活動補助や様々な芸を披

露してくださった演芸ボランティアなど、たくさんのボランティアに活動をしていただき、私たちはご利用者のケアに専念することが出来ました。現在は状況がやや緩和し、毎日の健康管理を始め、入苑される際には体温測定や手指消毒などを徹底し、デイサービスのリネン交換、整容、縫いボランティアの方に少しづつご協力いただいています。



さらには状況が落ち着いた時には、またお呼びかけをして、利用者の生活の豊かさが向上するよう、私たちと一緒に活動が出来ればと思っています。

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます

令和3年3月16日～令和3年6月15日

(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)

★嬉しい

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

★ふれあいサロン

大日向 裕子

★介護サポーター

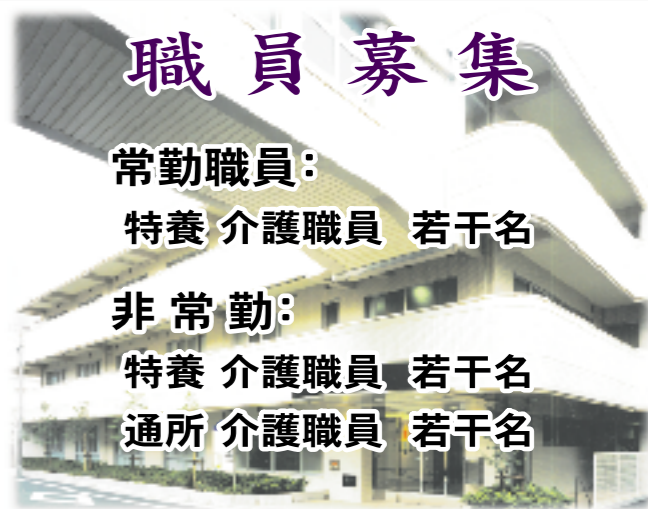
船田 友孝

(敬称略)

6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症拡大防止のため、一部制限しております。

職員募集

常勤職員：
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



- 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

介護保険の自己負担が高額になった場合、負担が軽減されることはあるのですか？

同じ月に利用した負担額が高額になった場合、限度額を超えた分が後から給付される制度があります。



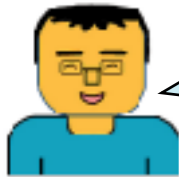
Q2

それはどういう制度ですか？

自己負担の限度額は、

- | | |
|------------------------------------|---------|
| ① 現役並みの所得、住民税課税の世帯 | 4万4400円 |
| ② 世帯全員が住民税非課税 | 2万4600円 |
| ③ 前年度の合計所得金額と課税入金金額の合計が80万以下の方(世帯) | 2万4600円 |
| (個人) | 1万5000円 |
| ④ 老齢福祉年金受給の方(個人) | 1万5000円 |

A1



A2



- 該当する方には区からお知らせします。
 - 同じ世帯に利用者が複数いる場合には全員の利用負担を合計します。
- ※なお、令和3年8月1日より、一定年収以上の高所得者の負担限度額の見直しがあります。P2「高齢者に関する話題」をご覧ください。

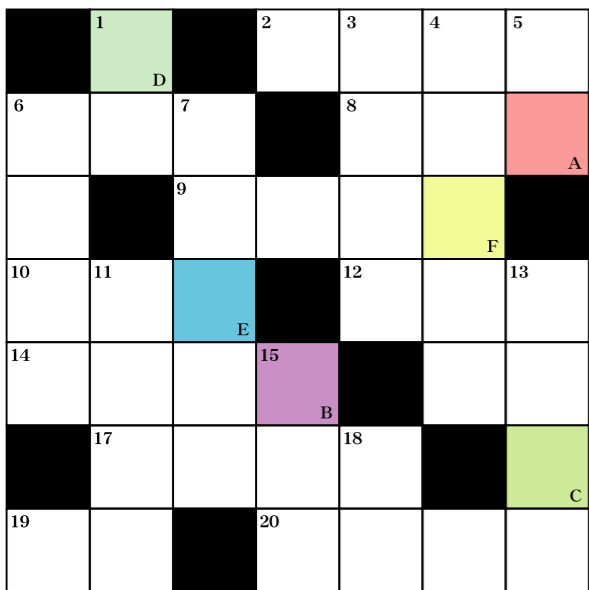
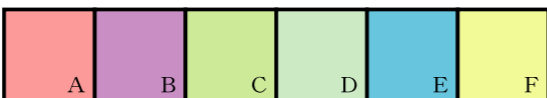
あたまの体操

ヒントを頼りに、空欄を埋めてください。最後に、A~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

- 高知県の地名。県の別名でもある。
- 2016年のG7サミットで話題になった三重県の観光名所です。
- 日本の夏の風物詩です。「東京音頭」に「炭坑節」
- 餅つきの道具です。木や石をくり抜いて作ったものが一般的。
- 夏を代表する花のひとつ。秋になっての種採りも楽しみです。
- 多くのセミが一緒に鳴きだす声を時雨の降る音に見立てた語
- 『五百旗頭』実在する日本の苗字です。読めますか？
- 江戸時代までは猿楽と呼ばれ、狂言とともに○○と総称されるようになったのは明治維新後のようです。



◆ヨコのヒント

- これを上手に使って暑い夏を乗り切りましょう。
- 夏の水遊びは要注意。ここで足を取られて深みに流される人が多いのだとか。
- 別名『おうぎ』開いて扇いで涼をとります。
- 潮が満ちて、海面がしだいに上昇する現象。また、1日のうちで海面が最も高くなる時。
- ある国の事業に投資される外国・外国人および外国系企業の資本。
- 部屋の数と、リビング(L)・ダイニング(D)・キッチン(K)などの有無を数字とアルファベットで表記したもの。
- 通常の何倍もの量を一人で食べきってしまう。
- お盆の時期には大活躍ですね。お仏壇で良い音色を響かせます。
- 頭の回転が速く、物事をてきぱきと処理する才能のある人。「社内きっての○○○○」
- 建物や部屋を仕切るものですが、人との関りを隔てる際にも使われます。
- 配送業者が荷物を届け先の会社や個人に配達すること。

地域の窓 (熟年相談室)

「自動通話録音機給付事業」を
ご存じですか？

江戸川区では、75歳以上の方だけでお住まいの世帯に「自動通話録音機」を無償でお渡しする事業があります。
特殊詐欺（オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺等）の手口も巧妙になってきており、「被害に遭わなかったがおかしな電話が掛かってきた」とか、「被害にあったしまった」、「高齢で1人で暮らししている親が詐欺に遭わないか心配」など、熟年相談室でもこのような話を伺うことが多くなっています。

詐欺被害に遭わないためにも、「自動通話録音機」を活用するのも防犯対策の一つになるのではないかと思います。



ます。ご興味ある方や実際に使用してみたい方は、「なごみの家」「江戸川区消費者センター」「江戸川区役所」が受付窓口になっていますのでご連絡ください。
熟年相談室江戸川光照苑でも資料の配布をしておりますので、必要な方はお声をかけてください。

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

ルドルフと
イツパイアツテナ

皆さんは「ルドルフとイツパイアツテナ」という物語をご存じでしょうか。
2匹の猫「ルドルフ」と「イツパイアツテナ」のお話で、絵本にもなっています。

作者である斉藤洋氏は北小岩出身で、京成小岩駅周辺の商店街や上小岩天祖神社等が舞台のモデルになったそうです。物語に縁のある場所には石碑がありますので、散策しながら探してみたいかがでしょう。



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

4月より介護予防運動指導員による運動を月1回行っています。
前半は血液の循環を良くするための体操で、ゆっくりと頭から下半身に向かって動かすストレッチ体操と、免疫力をアップする体操として笑顔体操をします。
後半は筋力アップ体操として日常の握力アップ体操、そして最後に歌を交えた体操はシニア用の音楽を提供しています。
とても充実した体操でご利用者には大変好評です。



いきいき運動教室

水曜日グループにはお近くにお住いの皆様が増えてきました。感染対策をしながらですが、会話にも花が咲きます。
コロナ禍で気分も沈みがちですが、運動や会話を楽しんで心身機能維持をしています！

新年度になり早くも3ヶ月目に入りました。これから暑い夏を迎え、汗をかく季節となりました。
興味のある方一緒に運動していい汗かきましょう。
是非見学にいらしてください。



ちよつとお知らせ

ゲリラ豪雨について

近年、狭い範囲に短時間で猛烈に降る雨、いわゆる「ゲリラ豪雨」が都市部を中心に各地で観測され、被害が報告されています。

急な大気の変動によって起こる現象なので前もっての予測は難しいですが、黒い雲が広がり、急に暗くなったり、雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりします。
大粒の雨や電が降り出す等の変化に注意し、危険を感じたらただちに避難しましょう。又、河川の近くや地形的に低い場所を歩いている場合は、すぐにその場から離れるようにして下さい。



行事等予定(8月~10月)

8月

- 特別養護老人ホーム
 - ・子供御輿見学
 - ・天祖神社祭礼見学
 - ・夏祭り
- 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
 - ・「事故防止、対応、報告について」
- 防災
 - ・福祉避難所開設訓練(感染症対策含む)

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
 - ・水害対応訓練

10月

- 特別養護老人ホーム
 - ・善養寺菊見学
- デイサービス
 - ・善養寺菊見学/ミニ運動会
- 地域包括支援センター
 - ・介護予防教室
- 研修
 - ・「各種感染症まん延防止について」
- 防災
 - ・火災時の通報・初期消火
 - ・避難訓練(夜間)
 - ・ファイアーイメージゲーム(図上演習)

令和3年7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。

職員に關してもほぼ全員が7月半ばには終了します。



「ワクチン接種についてのお知らせ」
特養のご利用者は6月に、新型コロナウイルスワクチン接種を終了しました。

1	さ	く	ら	ぜ	ん	せ	ん
2							
3	ん	つ	ん				
4							
5							
6	か	つ	か	れ	一		か
7							
8							
9							
10	し	ま	い				き
11							
12	お	け		あ	ま	ど	い
13							
14							
15							
16	ん		し	ゆ	う	け	つ

クロスワード解答
令和3年春号の答え
しんせいかつ

ふれあい通信令和3年夏号
令和3年7月20日発行
年4回発行 通巻94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
齊藤 陽介
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



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

ショートステイ利用者の持ち物、物品の管理の不備についてのヒヤリハットが3件含まれています。現状の対応を再度見直し、適切で効率的な管理方法を介護課内で検討しています。

*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	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
		1			1	2			4		8

結果としてはヒヤリハット事例ですが、火災報知器の誤作動による対応の不備がありました。ご利用者に係る重要な案件として、設備、対応、訓練含め検討し、今後の糧にしています。

*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
										0

前号の3か月間に続き、今号の3か月間においても苦情件数は「ゼロ」となりました。これに奢らず、マナーや一つ一つの対応について、丁寧に行うことを苑全体で周知し共有いたします。

機能訓練指導員より、「科学的介護推進」について

今年度は介護保険制度の改定が行われました。
特に今年度は大きな改定があり、「科学的に効果が裏付けられた質の高いサービス提供の推進」を目的に、介護、口腔・栄養、機能訓練、それぞれの分野でご利用者に対する評価や目標をデータとして提出し、そのデータを活用する事業に対しての加算が多く追加されました。
これは厚生労働省の『LIFE(ライフ)』というソフトを使って、数値化された日常生活動作や認知機能、栄養状態などのデータを提出し、全国の事業者から寄せられた膨大なデータを人工能が処理して、結果に対するアドバイスを介護の現場に活かすのが目的です。
新システムにデータを作成する私達にもまだ戸惑いも多く、介護の現場にもIT時代の到来を感じています。
しかしこのように数値化される

