

「鮭」について

通常「鮭」というとシロザケになるそうです。種類は多く、マスとサケの間に境目がありません。シロザケ、ベニザケ、サクラマス、ギンザケ、キングサーモン(マスノスケ)などです。

産地は北海道から九州まで。稚魚はある程度、川で過ごした後、海に出てから、1〜6年で成魚となり産まれた川に戻ってきます。

栄養はタンパク質、ビタミンA、B1が多く、ビタミンAは生鮭や赤の強いベニザケに多く含まれます。



家庭でできるやさしい
高齢者のお食事レシピ

「鮭のホイル焼き」

【材料】

生鮭切り身、しめじ1/4株、玉ネギ中1/8個、ピーマン1/2個、赤ピーマン1/4〜1/6個、塩、コショウ、バター少々、分量はお好み

【作り方】

- ① 生鮭に塩、コショウをして野菜をのせます。野菜に味が付いていないので野菜の上からも軽く味付けします。
- ② 一番上にバターを小さじ1/2位のせて、アルミホイルで包み、フライパンで蓋をして焼きます。中火〜弱火で10分弱、火加減は時々中身を確認しながら調整します。



ONEポイント

※トッピングにレモンをのせてもいいです。また野菜に味がついていないので、焼き上がりにポン酢しょう油かめんつゆかレモン汁等をかけて食べても美味しいです。

★編集後記★

今年度より広報委員としてふれあい通信の編集に携わらせて頂いています。機能訓練指導員の網代と申します。広報委員としてふれあい通信の編集に携わるのは今年度からとなりますが、平成29年度よりクロスワードの出題者としてふれあい通信に携わってきました。

今年度からはその他の記事や内容の検討など、以前よりも深く編集に携わっていきつつ、クロスワードの出題も季節や時事をテーマに皆様の脳トレの一助になれば幸いです。

広報委員 網代 稔



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年秋号

ふれあい通信95号

江戸川光照苑デイサービス

一般通所介護

定員：25名
営業日：月～土曜日
(1/1～3を除く)

対象となる方

- ・これまでの生活習慣をなるべく続けたい方
- ・決まった一日のスケジュールだけでなく、好きなことで時間を過ごしたい方
- ・自宅で続けられる運動を知りたい方 etc.

すべてのご利用者に満足して頂けるように、様々な活動をご用意しています。また、個別の関わりを大切に、季節感や風情にも気を配りながら穏やかな時間・空間を提供していくことをモットーに、豊かな生活作りのお手伝いをさせていただきます。



認知症対応型通所介護

定員：12名
営業日：月～土曜日
(1/1～3を除く)

対象となる方

- ・認知症により、他者とのコミュニケーションが難しく、周囲の方との溝や疎外感を感じてきた方
- ・ご家族が対応でお困りだったり、休息が必要な方
- ・今までにデイご利用にて、他者とのトラブルを抱えた方
- ・少人数の中でゆっくりと過ごしたい方
- ・関わりを強く求められる方 etc.

個別の関わりを大切に、穏やかな時間、安心した環境作りとなるよう心がけています。各活動のなかで五感の刺激（味覚・視覚・嗅覚・触覚・聴覚）や回想を取り入れて認知症ケアの向上に取り組んでいます。



特集 江戸川光照苑デイサービスのご紹介

今号では、江戸川光照苑デイサービスのご紹介をいたします。

江戸川光照苑のデイサービス（一般型/認知症対応型）の活動などを掲載し、皆様にもっと身近に感じてもらい、お気軽に見学やご利用をしていただけるデイサービスを目指していきます。

●「デイサービス」とは、

利用者が自分の家で自立した生活を送れるようサポートするのが目的です。日帰りで施設に通い、食事や入浴、運動といった介護保険サービスを受けられます。基本的に施設と自宅を往復する送迎サービスが行われます。身体機能の維持および向上、社会的孤立感の解消、利用者の家族の負担軽減などが期待できます。

●江戸川光照苑デイサービスで受けられる主なサービス

・機能訓練

機能訓練では、日常生活における動作の維持や改善を目的として、運動が行われます。歩く訓練をする「歩行訓練」や、関節の動きを訓練する「関節可動域訓練」などを受けられます。

・食事

デイサービスでは、昼食やおやつが食べられます。栄養バランスを考えた食事を提供してもらえするため安心です。江戸川光照苑では、飲み込みやすい形態で提供しています。

・入浴

自宅のお風呂に1人で入るのが不安な方は、施設で介護スタッフによるサポートを受けながら入浴することが可能になります。江戸川光照苑では、寝たままの状態に入浴できる「機械浴」もあり、安心、安楽に入浴することができます。

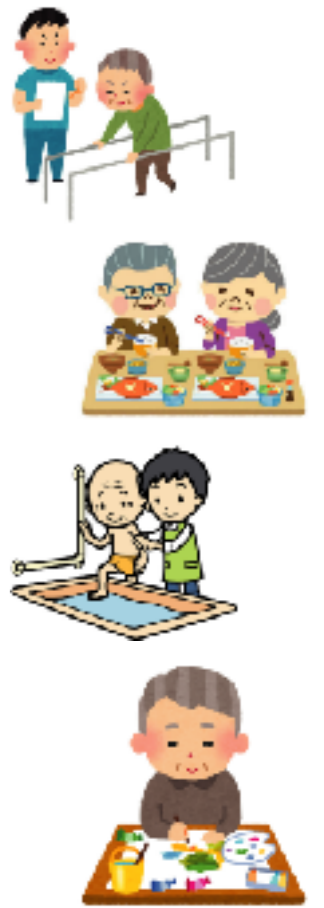
・レクリエーション

江戸川光照苑のデイサービスでは、体を動かしたり仲間と楽しんだり、心身の健康につながるイベントが開催されています。また個人の希望によるクラブ活動もご用意しています。人と交流する機会が増えて、生きがいになることにもつながります。

●デイサービスの利用条件

デイサービスを利用するには、利用者が要介護認定を受けていることが条件です。まずは、管轄の役所や地域包括支援センターに気軽に相談されてはいかがでしょうか。職員が優しく丁寧に対応します。

次のページからは江戸川光照苑デイサービスの日頃の活動をご紹介します。



江戸川光照苑デイサービスの1日

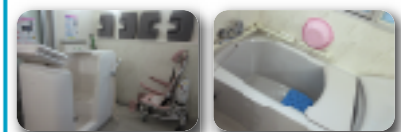
送迎

送迎の範囲は小岩地区が主ですが、そのほかの方もご相談ください。



入浴

今年度、お風呂を新しくしました。個浴とミスト浴で快適です。



機能訓練

専門資格をもった機能訓練指導員が、常駐し、各々の計画に沿って行います。



食事・栄養

管理栄養士を配置し、アセスメントにより、食事・栄養に関して、相談をお受けすることができます。



お問い合わせ先

江戸川光照苑デイサービス

電話：03-5612-7193

担当：岡野、山内 まで

お迎え

職員が自宅までお迎えいたします。
車椅子の方もご安心ください。

8:30～

健康チェック

体調の確認と看護師による体温、血圧、脈拍を測定。
看護師が必ずおりますのでご安心ください。

9:00～

入浴

個浴槽、リフト浴、ミスト浴がありますので、
その方の状態に合わせてご用意します。

9:00～

個別レク

脳トレなど、**お好きな活動**を用意しています。

10:30～

機能訓練（機能訓練指導員が行います）

集団体操、ニーズに合わせた個別機能訓練を行います。
頭の体操も織り交ぜながら楽しく身体を動かしています。
個別の運動は別の時間帯でも提供しています。

8:30～

口腔体操

口腔内を動かしてリラックスした状態でお食事。

11:30～

昼食

旬の食材で季節感のある食事を提供します。

13:00

口腔ケア

歯磨き、うがいで口腔の清潔を保ちます。

13:00～

体操、レク、活動

各種レクリエーション、体操、個別の活動でお過ごしてください。

13:45～

個別レク、余暇

食後のゆったりとした時間にリフレッシュできる環境を用意します。

15:00～

おやつ

日替わりで和菓子、洋菓子などをご用意しています。
余暇、機能訓練等
帰りのお支度や自由な活動時間です。

16:00～

お送り

職員が自宅まで安全にお送りさせていただきます。

見学のご案内

いつでも見学を受け付けています。
ご希望のお時間や見学したい内容がございましたら、速慮なくお伝えください。
また、見学時の送迎もお受けいたします。
私たちのサービスや雰囲気などをご確認ください。

かよいの

『ふれあい』

和気あいあい



『夏祭り』

ふれあいコースでは、皆様に楽しんで頂けるよう、夏祭りを開催しました。

今年は職員が何度も打合せをし、少し工夫を凝らして、例年とは違ったお祭りになりました。

ボール投げゲームでは皆さんコントロールが良く、打球数のうちほとんどを箱に投げ入れることができていました。中央のスペースでは踊りの師範だったご利用者に踊りを披露してもらい、より本格的なお祭りになりました。

ご利用者にも法被を着てもらい、「子供のころに戻ったよっだ」と、たくさん笑顔がフロアに溢れました。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るく笑顔



『午後のクラブ活動の様子』

くつろぎコースでは、ご利用者の得意なことや出来ることでクラブ活動を分けています。

「頭の健康体操クラブ」では、ペットボトルの蓋に数字や漢字や漢字のシールを貼り、台紙にある数字や漢字と合わせる脳トレや、野菜・果物の写真カードを見て、どんな風に食べると美味しいかを連想する脳トレなどを行っています。
「運動クラブ」では、柔軟体操をしたあとに魚釣りゲーム、風船バレーやお手玉などをしてもらいます。

「作業クラブ」では、夏にちなんで、サクラソボのストラップや風鈴づくりをしました。



目次

- ② ● 特集 デイサービスの紹介
- ③ ● 江戸川光照苑デイサービス
- ④ ● 江戸川光照苑デイサービスの1日
- 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く笑顔
- ⑥ ● 巡る♪季節の中で 日々の暮らしの中で 人、財、育成 職員募集
- ⑦ ● おしえて！ケアマネさん あたまたの体操(クロスワードパズル)
- ⑧ ● 地域の窓(熟年相談室) ぶらり旅策
- 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
- ⑪ ● ボランティア通信 ボランティア芳名 行事等予定表
- ⑫ ● クロスワード解答 トピックス
- 管理栄養士の一口メモ
- 高齢者の簡単レシピ
- 編集後記

巡る季節の中で

敬老会

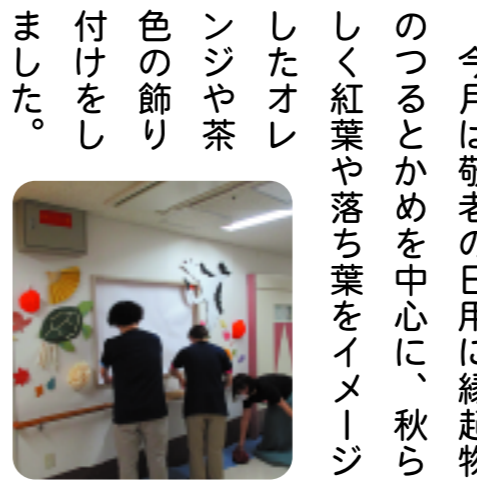
敬老の日を迎えられるご利用者へのお祝いとして、そば職人さんをお呼びして、そば打ちを楽しんで頂きました。打ち立てのそばは、ご利用者がそばのように長く生きられますようお願いを込めて、みんなでおいしく頂きました。また、当苑では今年、2名の方が「卒寿」で年祝いを迎えられ、ささやかながらお花をプレゼントしました。



日々の暮らしの中で

季節の飾り付け

新型コロナウイルスの流行がいまだ収まらず外出する機会が少ないため、施設内で季節の変化を感じられるよう、お正月やひな祭り、七夕等、一年を通して季節毎に飾り付けを行っています。飾り付け後は思い出として残るようご利用者一人ひとり写真撮影を行っています。



人“財”育成

自発的な研修の実施

人材育成委員会では、毎年あらかじめ年間研修計画を立案し、それをもとに施設内研修を行っています。特に特別養護老人ホームでは運営基準により、事故防止、虐待防止、感染症まん延防止、身体拘束抑止、看取り介護、褥瘡対策等が必須研修となっています。今年度は特養介護課がその必須研修に関して、自分たちでスケジュール立案、内容検討、周知など自発的に行い、実施し評価する仕組みづくりがなされました。受け身の研修ではなく、自主的に研修を行う方が成果が上がると期待しています。

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

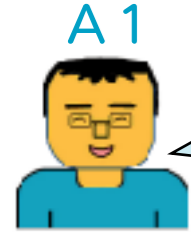
お問い合わせは
03(5668)0051
担当 増田まで

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。



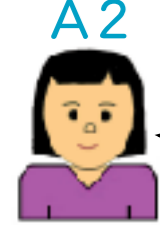
「公正中立のケアマネジメントの確保」とはどういうことですか?



利用者やその家族に対して説明義務として、利用者はケアプランに位置付ける居宅サービス等事業所について、
・複数の事業所の紹介を求めることが可能
・当該事業所をケアプランに位置付けた理由を求めることが可能
となりました。

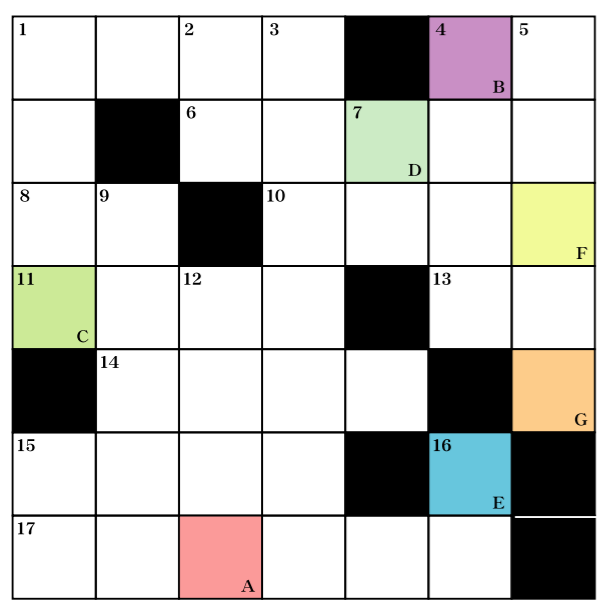
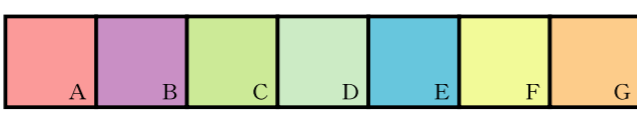


今回の報酬改定で具体的に変わったものは何ですか?



令和3年度の介護報酬改定より、前6か月間に作成したケアプランにおける、訪問介護、通所介護、地域密着通所介護、福祉用具貸与の各サービスの利用割合や各サービスごとの、同一事業所によって提供されたものの割合(上位3位)の説明を行う事と定められました。

あたまの体操



- ◆ヨコのヒント
- (1) 秋の公園で子供の頃はよく拾ったものです。
 - (4) 一定の区切られた土地のこと。例えば小岩〇〇
 - (6) 対立するどちらの側にも味方しないこと。
 - (8) お相撲さんが足を高く上げ、勢よく地面を踏み下ろす動作。
 - (10) 決まった挨拶などの後に恐縮して使われることが多いですが、元来『毎月の恒例』という意味で使われる言葉。
 - (11) 西洋音楽を総じて言います。
 - (13) 彦星と織姫=アルタイルと〇〇
 - (14) 政府のコロナ対応もこのように言われているのを見聞きますね。『政策上の〇〇〇〇だ』
 - (15) 地域を管理するという意味が含まれた言葉で、配置された地域の安全を管理する警察は『〇〇〇〇署』と言われます。
 - (17) 今までだれも思いつかなかった事を考え出し、それを行うための良い方策を練るとい意味の四字熟語。

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) 秋の夜長にこれに耽る人も多いのでは?
- (2) 自身の境遇などを嘆いて他人にもらすこと。
- (3) 秋の行楽やピクニックに。たくさん荷物も両手が空いて便利です。
- (4) 白身魚の切り身を野菜や豆腐とともに水炊きにした日本の鍋料理。
- (5) 近頃は姿を見ることもなくなりました。昭和の名曲『ガード下の〇〇〇〇』
- (7) 東南アジアなどで一年のうち降雨量が最も多い時期を。
- (9) 程度が高く上品なこと。気高くてりっぱなこと。『〇〇〇〇な趣味』
- (12) 学術研究を目的とした、学者の組織や団体あるいは会合のこと。
- (15) 料理などの香りづけに使われる大葉の別名。
- (16) 英語『now』の平仮名表記。SNSなどにおいて、現在していることについて投稿する際に用いる表現。

地域の窓 (熟年相談室)

認知症ホットライン 認知症支援コーディネーターの紹介

今回は、ご自宅で暮らす高齢者やそのご家族の様々な不安を解消し、安心して豊かな生活を支援する在宅支援サービスの中の『認知症ホットライン』、認知症支援コーディネーター』を紹介します。

『認知症ホットライン』では、物忘れ、うっかりミス、閉じこもり、人柄が変わったなど、お悩みの方で気になることがあれば気軽に相談できる窓口になります。専門のスタッフが電話のほか来所による相談も受けています。

また、江戸川区では認知症早期発見のために『認知症支援コーディネーター』を配置してまいります。相談を



受け付け、状況により必要な医療や介護サービスにつなげます。

熟年相談室江戸川光照苑ではご紹介やご相談を受け付けております。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。

- ◎認知症ホットライン
03-3652-2300
- ◎認知症支援コーディネーター
03-5667-7676



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

ぶらり散歩

タワーホール船堀 (通称『船堀タワー』)

今回は、江戸川区観光スポットのひとつ、都営新宿線船堀駅すぐそばの『船堀タワー』を見に行ってきました。

タワーは誰でも無料で最上階まで行けて綺麗な景色を眺めることができます。晴れた日にはスカイツリーも見えます。運がいいと富士山も見えると聞いたのですが、残念ながら見つけることはできなかったです。

また夜景を見に行くのも最高なのかなとも思いました。

駅からとても近いので行ってみたいですね。



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

皆さんもこんなこと、ありませんか？
「物忘れが多い」「人の名前や漢字が思い出せない」「言いたいことが、言葉に出せない」などなど。

脳を使う機会が減ってきているのを自覚していますか？体を動かさなければ体の機能が衰えるのと同様に、脳も使わなければ衰えてしまいます。私達の脳は復習することが大好きです。「脳トレーニング」をしたり、楽しくお友達と会話しながら脳の活性化に繋がっています。



いきいき運動教室

皆さんは、「歩行補助具」と聞いてどんな物を想像しますか？杖や歩行器、シルバーカーなどが歩行補助具です。今は色々な種類やデザインのものがありますね。運動教室では、「一人で何も使わずに歩くのが不安」や「そろそろ杖を使用した方が良い？」といった、皆さんの疑問や不安を伺い、身体機能評価に基づいてそれぞれに適したアドバイスをし、日常生活を安心して過ごせるように支援しています。



ちよつとお知らせ

防災対策をしっかりと

近年、世界的な異常気象が発生しており、日本でも全国で豪雨や地震等による被害が出ています。また、これからの季節、台風による災害等も懸念されます。

以前こちらのコーナーでも江戸川区のホームページから閲覧できる「江戸川区水害ハザードマップ」について紹介しましたが、同ホームページから区内の避難場所や防災対策についても知ることができます。

コロナ禍においては避難所における感染症のリスクもあり、避難することは必ずしも安全に繋がるとは限りません。普段からしっかりと防災対策を行い、いざというときのために備えましょう。



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
 - ・地域連携会議
 - ・介護者交流会
- 研修
 - ・「非常災害に備えて」
- 防災
 - ・火災時の通報・初期消火
 - ・避難(昼間想定)
 - ・北小岩保育園児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
 - ・介護予防教室
- 研修
 - ・「プライバシー保護と虐待防止」
- 防災
 - ・地域との総合防災訓練(近隣三町会自治会合同)

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
 - ・「認知症ケアについて」
- 防災
 - ・地震災害時初期行動訓練

令和3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。
※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。

事故等報告(令和3年6月16日～令和3年9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	
	2	3	3		1					5	14

デイサービスでの送迎時、車いすのアームレストの上げ下げの未確認によるヒヤリハット事例が挙がっています。大きな事故に繋がる可能性があるため全体で確認、声かけの周知徹底をしました。

*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					1			1		3

事故防止及び事故対応、そして緊急時対応など、研修や訓練を積み重ねていくことが重要です。節目節目に行うことで、新たな気づきが生まれ、日々の介護に生かすことができます。

*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

苦情報告に関して、昨年9月より「ゼロ」が続いています。コロナ禍において、面会など施設内への立ち入りが少ないこともありますが、こんな時こそ日々の支援について研鑽することが重要です。

【優良防火対象物】
9月8日、優良防火対象物認定表示制度の審査・検査を受けました。
火災に強い安全・安心な建物であり、火災に強い安全・安心な建物であることを証明するものとします。



1	と	2	れ	3	い	4	ぼ	5	う
6	あ	さ	7	せ	8	せ	ん	す	
9	さ		9	み	ち	し	お		
10	が	11	い	12	し	ま	ど	り	
13	お	14	お	15	ぐ	い	り	ん	
16		17	き	18	れ	も	の	か	
19	か		20	の	う	ひ	ん		

クロスワード解答
令和3年夏号の答え
すいかとしお

ボランティア通信

ボランティア活動は一部を除き自粛の状況が続いていますが、そんな中で限定的にお願いしている活動のひとつ、「繕いボランティア」を紹介いたします。

「繕いボランティア」の活動内容は、主にご利用者の大切な衣類の修繕や名札付けをしていただいています。大人数で生活している事もあり、名札付けはご利用者の衣類を守る為にも必要不可欠です。職員だけでは限界があり、非常に助かっています。

ふれあい通信 令和3年秋号
令和3年10月20日発行
年4回発行 通巻95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

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
平島 卓
齊藤 陽介
田中 美奈
網代 稔
太田 瑞希

令和3年6月16日～令和3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)

★繕い
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)

9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。