

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5年春号

ふれあい通信 101号

管理栄養士の一口メモ

「キャベツ」について

春キャベツが市場に出回ってききました。(3月現在)

キャベツの原産地は地中海沿岸といわれています。日本には江戸時代の終わり頃伝来したとのこと。最初は食用ではなく鑑賞用だったそうです。キャベツの栄養で有名なのがビタミンUです。

別名「キャベジン」。胃腸薬の名前にもあります。だからキャベツと呼ばれるようになったとか。

ビタミンUは抗潰瘍ビタミンとも言われ、胃腸の傷ついた組織の回復を助け潰瘍を抑える効果があります。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「春キャベツと豚肉の しゃぶしゃぶ」

【材料】

春キャベツ大葉3～4枚、豚肉しゃぶしゃぶ用100g位、人参、しめじ等少々、大根(おろし用)、万能ネギ少々、ポン酢しょうゆ大さじ2杯位

【作り方】

- ① お湯か出し汁を沸騰する手前位に加熱して、豚肉とキャベツを泳がせ軽く全体に火が通ったら、おろしポン酢で食べます。



ONEポイント

ポン酢しょう油の他にごまダレ、マヨネーズ風味、各種ドレッシング、大根おろしの替りにおろし玉ネギダレでも美味しいです。

★編集後記★

いつもふれあい通信を読んでいた方がありがとうございます。

また4月が来て新年度が始まり、皆様におかれましても新たなスタートを切られた方もいらっしゃるかと思います。今年度より感染症の対応が変わり、皆様の生活にも変化が出てくるかと思えます。

当苑ではご利用者の皆様がお変わりなく、穏やかな生活の場を提供できるよう職員一同努めて参ります。

広報委員 平島 卓



春バテってご存じですか？

日中はすっかり春の陽気となっておりますが、朝晩はまだまだ寒く冷え込む日も少なくないですね。この寒暖差で自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを『春バテ』と言い、春バテから五月病にまで繋がってしまうことも少なくありません。

今回は春先に起こりやすい春バテの症状や予防法についてご紹介致します。

高齢者の自律神経が乱れると現れる症状とは…

～食欲がない～

高齢者は食べられなくなると脱水になる

可能性が高く、命の危険に関わることもあります。

～心身がだるい～

急なダルさを感じるようになった場合や、

休養を取っても疲れが取れない場合。

～めまい～

めまいを起こして転倒してしまい、

骨折や寝たきりに繋がるケースもあります。



春バテを防ぎ、元気に春を迎えるには春バテの原因となる、自律神経の乱れを整える方法を4つご紹介致します。

① バランスのよい食事を意識する。

春バテに負けない身体を作るには栄養バランスの整った食事を三食しっかり摂ることが大切です。

② お風呂でリラックス。

お風呂に浸かると血行も良くなることから自律神経の乱れが整います。ややぬるめのお湯に十分以内で済ませましょう。

③ 質の良い睡眠を取る。

運動をすると適度な疲労感から質の良い睡眠が取れるだけでなく、筋肉もついて介護予防にもなります。

④ 冷え対策に取り組み。

春先は皆さんも困った経験があると思いますが、服装に細かく気を配り、身体を冷やさないよう上手に体温調節を行いましょう。季節の変わり目、特に高齢者は体温調節機能が衰え体調を崩しやすいです。春バテを予防し、お元気に春を満喫しましょう。



巡る♪季節の中で

初詣

新年と言えば恒例の初詣に近隣の神社へお参りに行ってきました。

一年で最も寒い時期でもあり外出の機会は少ないですが、新年の晴れやかな気分は寒さも話題の一つに変え車内では会話の花が咲いていました。

コロナ感染者数も多い時期でしたので、スケジュールを組んで少人数ずつのお参りになってしまい、ご自身の順番が来るのを心待ちにしている声も多く聞かれました。おりました。



節分

職員がコスチュームで鬼になり切り、節分の豆まきを行いました。

普段は見慣れない風貌の職員にご利用者も大きな声で「鬼は外、福は内」と言いながら豆を投げておりました。

豆まき後は鬼と記念撮影を行ったのですが、ご利用者は笑顔や訝しげな表情など様々でしたが、季節の節目を楽しまれていました。



日々の暮らしの中で

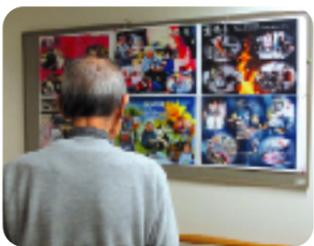
ポスター掲示

季節ごとの行事が終わると掲示物担当職員がその行事のポスターを作成しています。

出来上がったポスターが各フロアの掲示板に貼り出されると、早速ご自分が写っているか確認しに来られる方もおられます。

ポスターを見ながらその時の思い出を楽しそうに話され、職員や他利用者との会話のきっかけになっています。

ご家族面会が可能になった際は是非ご覧になってみて下さい。



目次

- ②…春バテってご存じですか？
- 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
- 熟年者福祉施設職員の集い
- 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
- あたまの体操(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
- ちょっとお知らせ
- ⑩…事故等報告
- マスク着用について
- 人“財”育成
- 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



ハートを射抜け！

先日ふれあいで射的ゲームを行いました。射的といえば夏祭りのイメージですが、2月のバレンタインに合わせ「ハートを射抜け」という言葉に掛けて、ハートを的にした射的ゲームの活動が決定しました。手作りで段ボールを上手くハート型にくり抜くのが難しかったものの、真っ赤なハートを射抜く活動はたいへん盛り上がりました。



個人戦で点数を競いあいましたが、そこはお仲間同士、当たれば拍手、外れた時は「次は当たるわよ」と声を掛け合い、的のハートよりもさらに大きいハートを見せて頂きました。春の陽気に合わせ『ふれあい』でもコロナ禍で控えていた外出活動を少しずつ再開していく予定です。暖かい日も多く外出するには最適な季節です。ゆっくりと身体をほぐして春の空気を感じに行きましょう。



江戸川区熟年者福祉施設職員の集い

2019年2月を最後にコロナ禍によって中止が続いていた江戸川区熟年者福祉施設職員の集いがコロナ感染者減少を受け約4年ぶりに開催され、江戸川光照苑の職員7名が参加してきました。

席の移動禁止や間隔の確保など、制限のある中での集いとなりましたが、徐々に以前の日常が戻ってきているのを感じられ、江戸川区長からも江戸川区の今後の展望を熱く語って頂きました。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



塗り絵は簡単な作業でなく奥が深い

午後の活動は毎日1時間ほど予定を組んで行っています。

今回は「塗り絵」を行い、数種類ある絵柄の中からご利用者本人に描きたい絵柄を選んで頂きました。

実は「描きたい絵柄を選ぶ」という行為からご利用者の脳は活性化しており、さらに色



を塗る細かな作業による手指の巧緻性向上、集中し落ち着いて作業することで精神安定も得ることができます。

やはり身近な「季節のお花」の絵柄が人気で、絵柄の枠からはみ出さないよう、丁寧かつきれいに色づいた作品を『くつろぎ』のディスプレイに展示させて頂きました。

ご利用者も展示作品を鑑賞しながら、お互いの作品を褒め合うなど自然と会話も弾み、活動後の甘いおやつも美味しさを増した様子でした。



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、ご利用者一人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、地域のみなさまが、江戸川光照苑があつてよかった、と思っ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 <https://www.e-kousyoen.or.jp>

ボランティア通信

繕いボランティア

今号はコロナ禍にあっても当苑に来ていただいている「繕いボランティア」の皆様を紹介させていただきます。

毎月一回来苑され、入所利用者衣服のほつれ直しや、入浴用のマットや食事用のエプロンを作って下さり、介護業務ならではの希望にも丁寧な作業で対応して頂いています。直接ご利用者の方々と接する機会が少ないのですが、繕いボラン

ティアという縁の下の強い味方が職員をサポートして



下さることで、私共職員もご利用者のケアに集中することができ、スムーズな支援を後押しして下さっています。

特養、通所ともに職員だけでなく、地域ボランティアの皆様のお力もあり江戸川光苑は支えられています。



ボランティア募集中

お問い合わせ先
03(5668)0051
(担当：渡辺、小倉)

令和4年12月16日～令和5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)

★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

★介護予防運動指導員

窪田 真美子

★サロン講師

藤本 尚子

★音楽クラブ

白井 祐子

(敬称略)

3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 機能訓練指導員 1名
特養 介護職員 2名
特養 看護職員 1名
地域包括相談員 1名
非常勤職員 各職種応相談

- 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。



「電動車いすについて」

◎介護保険での電動車いすの分類は？
車いす(予防車いす)貸与に含まれる。

◎電動車いすの特徴・種類について
特徴：歩行者扱いであり、家庭用コンセントで充電を行い、電気で走行する。最高時速は6キロ。
種類：自走用と介助用。

◎貸与の状況
車いすの貸与は原則、要介護2以上ですが、ハンドル形電動車いす利用者の7割以上は軽度者(要支援1～要介護1)までとなっている。

◎長距離歩行が困難である事を理由に電動車いすを軽度者貸与の場合。
①医師から意見・情報を得る。
②サービス担当者会議を開催。
③上記を経て、介護支援事業所の判断にて貸与可能。
(貸与可否の判断・要件は市町村や用具によって異なる。又、導入前には必ず試乗と運転指導。適正と自宅環境等の確認も行い、貸与の必要性を総合的に判断する。貸与後も定期的な点検と運転指導の継続)

詳細は担当の介護支援専門員にお問い合わせ下さい。

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

- 桜を見ながら料理にお酒。と言えはこれのこと。
- 重厚な刃を備えた片手持ちの刃物の総称。草木などを切ったり、枝打ちや薪割りに適するのでキャンプ用具にもなります。
- 大麦麦芽、りんご酒、ぶどう酒、蒸留アルコールなどから作られた西洋酔の総称。
- 野生動物が人から餌を食べるように慣れさせること。場所や事件が良く起きます。
- 空が晴れて、日が柔らかなどかに照っているさま。
- もうじき初夏の若葉のみずみずしい緑色の映える○○○○○の季節になります。
- 容姿や容貌、見た目を言うカタカナ英語。
- たった一人で新しい生活に夢を膨らませて○○○○上京する。
- その人の置かれている地位や状況。また、その人の面目などを言います。
- 近年はニュージーランド産の物が人気な黄緑色の甘酸っぱいマタタビ科のフルーツです。

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

◆ヨコのヒント

- 桜の花の咲く時期に現れる思いがけない寒さを言います。
- アメリカでは猫の鳴き声を「ミュー」、では犬は？
- 今の時期に梅雨のようなくずついた天候が続くことをいいます。
- 山や海岸などの険しく切り立った所。サスペンスドラマではこの場所で事件が良く起きます。
- わざと知らないふりをしたり何くわめ顔をすること。『○○を切る』
- 小麦粉を炒めた食材。カレーやシチューなどのとろみを出します。
- 和歌の一形式で五・七・五・七・七の五句体の歌体のこと。
- 人間の体位の基本動作は大きくの三つに分けられます。○○座る・横たわる。
- 資金の貸借において利子率、利率、利回り、割引率などを言います。
- 副鼻腔炎の別称。この時期は花粉などで副鼻腔の粘膜に炎症が起こることで発症します。
- 大量の人員を輸送することを目的とした乗合自動車。路線○○、観光○○、二階建て○○など様々な種類があります。
- 顔料・染料を含んだ液体、ジェル、固体で、文字を書いたり表面に色付けするために使います。

地域の窓（熟年相談室）

「介護休業」を活用し、仕事と介護を両立できる体制を整えましょう

介護休業とは労働者が要介護状態にある対象家族を介護するための休業です。対象となる労働者は、対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）です。パートやアルバイトなど、要件を満たせば取得できます。対象となる家族は、配偶者（事実婚を含む）、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫です。利用期間は対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。申請先は事業主です。



雇用保険の被保険者が介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、休業開始時賃金金額の67%の介護休業給付金が支給されます。

こちらの問い合わせ先は最寄りのハローワークへ。
介護や通院の付き添い、ケアマネジャーとの打合せなどを行うために年5日（対象家族が2人以上の場合は年10日）まで、1日または時間単位で休暇を取得できる介護休暇と使い分けて利用されることをお勧めします。



お問い合わせは
熟年相談室まで
03(5612)7193
又は
03(6657)9186
◆北小岩本室
◆西小岩分室

ぶらり散策

上小岩天祖神社

江戸川光照苑のすぐお隣、上小岩天祖神社についてご紹介します。

上小岩天祖神社の創建年代は不詳ですが、寛永年間（1624～1644）に社殿を創建、三社明神社と称し上小岩村の鎮守であったそうです。

現在は地元自治会により、元旦祭りや夏祭り等が行われ、境内には北小岩が舞台となった「ルドルフとイッパイアッテナ」の作者である斎藤洋氏の旧自宅跡もあります。

広い境内には緑も多くケヤキや銀杏等の大木もあり、四季折々の季節感も感じられます。

お散歩やお参りがてら、足を運んでみてはいかがでしょうか。



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

今回は多肉植物という文字通り、葉の肉づきがぷっくりと可愛い植物を、皆様の感性で鉢植えして頂きました。

地域包括職員が手作りし、昨年光照苑祭で販売した作品が好評だったので手順やポイント等、ご指導させて頂きました。虹の玉、恋心、ハオルチア、赤鬼城、ルビーンネックレスという品種を使い、ご自身の作品に愛着が湧いている様子でした。



いきいき運動教室

いきいき運動教室は水曜日、土曜日の週2日、午前午後と計4クラスが開催されておりあります。

陽気が良くなり男性のご利用者も増え皆様熱心にご参加頂いています。

体操・お喋り・気分転換・福祉用具の相談など、多様な関わりを持たせて頂き皆様の日常生活が安全でお元気に過ごせるようお手伝いいたします。

是非一度見学にいらしてください！



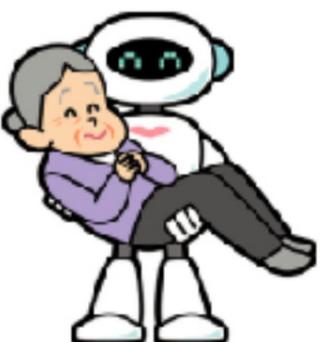
ちよつとお知らせ

2025年問題に備えて

団塊の世代が75歳以上となり、5人に1人程度が75歳以上となる超高齢化社会「2025年問題」が間近に迫っています。介護分野では人材不足が懸念されるため、先端ITを使ってご利用者の安全、職員の負担軽減を図る取り組みが拡大しています。

江戸川光照苑でもICT（情報通信技術）委員会を昨年度から発足し、当苑に合った先端技術を導入するべく検討を重ねています。

今後も地域の皆様に安心してご利用頂ける施設を目指して参ります。



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
- 研修
 - ・事故発生／再発防止及び緊急時対応
- 防災
 - ・消化・避難誘導・通報訓練(特養)

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
- 研修
 - ・食中毒防止について
- 防災
 - ・水害対応訓練

7月

- 特別養護老人ホーム
 - ・七夕
 - ・納涼夏祭り
- デイサービス
 - ・七夕
- 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会
- 研修
 - ・水害対応事業継続計画に基づく研修
 - ・救命技能認定研修
- 防災
 - ・消化・避難誘導・通報訓練(センター)

令和5年4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4年12月16日～令和5年3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	
	6	3	1							2	12

転倒、転落が多くなっています。センサーを使用してはいますが、やはり夜間の対応は間に合わないことが多いです。ICTには眠りの状態観察ができるものもあるので検討しています。

*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 けが	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
	1	2				2			6		11

通所介護送迎時の対応に関して事故(ヒヤリハットも含む)が多くありました。慣れで起きること、慣れてなくて起きること、注意のみでなく、手順など全員で再確認が必要です。

*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
									1	

職員同士の会話がご利用者に聞こえて、不快な気持ちにさせてしまったことがありました。そのつもりで話していなくても受け取る側がそのような気持ちになるので厳重に注意しています。

【桜の開花】

今年の桜の開花は例年になく早めに咲きました。2月1日以降の気温の積算が600℃に達すると咲くという話もあります。
10年に1度の寒波を乗り越えた美しさがありません。



1	し	よ	う	が	つ		ゆ
	ん		た	ん	じ	よ	う
8	せ	み		た		こ	や
11	い	そ	ぎ	ん	ち	や	く
14	じ	じ	よ		ゆ	り	
	ん		う	ご	う		ひ
		く	じ		い	く	じ

クロスワード解答
令和5年新年号の答え
しゅくひやくじゅう

ふれあい通信 令和5年春号
令和5年4月20日発行
年4回発行 通巻101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

網代 稔
平島 卓
清水 孝雄
田中 美奈
志賀 幹子



3月13日以降のマスク着用について

- 厚生労働省は、今年3月13日以降のマスク着用の考え方の見直しについて発表しました。
- 当苑では、施設内感染・クラスターが発生する可能性があるため、以下の場合にマスク着用は必須とするように、職員に周知しました。
- ① 施設内
 - ② 通勤など公共機関(電車、バス等)利用の際
 - ③ 混雑した場所に行く場合
 - ④ 同居家族に症状がある、近くに陽性者や症状のある方がいる。
 - ⑤ ご利用者にも極力マスク着用をお願いする。
- ご協力お願いします。

人“財”育成

職員の『学び』を応援します

江戸川光照苑では魅力ある職員を育成し事業の充実や利用者サービスの向上を目的に、職員の自己啓発や資格取得に対して必要な経費の助成制度を設けています。

人材育成委員会でもこの制度を職員に周知し助成申請を勧めています。

ご興味のある方は『働きながら学びたい』その気持ちを応援する環境で私達と一緒に働きませんか？

