

自分らしくこの街で生きるあなたと光耀苑を結ぶ



江戸川光耀苑

ふれあい通信 103号

管理栄養士の一口メモ

「かぼちゃ」について
カンボジア産のものをポルトガル人が九州に持ち込んだのが始まりとなっています。「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」になったそうです。南瓜の色はカロチンという色素で黄色くなつており、色の濃い南瓜ほどビタミンAが多く含まれます。



家庭でできるやさしい高齢者のお食事レシピ

【材 料】

南瓜130g位、鶏ひき肉50g、おろし生姜、本だし、みりん小さじ1、しょう油小さじ1、砂糖小さじ1/2、カレー粉小さじ1/2

【作り方】

- ① 南瓜は大きめの一口大に切れます。電子レンジで3分位加熱すると切りやすくなります。
- ② ひき肉とおろし生姜を少量油で炒め、調味料と南瓜を入れ、ひたひたより少なめに水を入れて煮ます。アクはすくってください。
- ③ 中火の弱火で煮て南瓜が軟らかくなり味がしみ込んできたら出来上がり。

「南瓜のカレーそぼろ煮」



ONEポイント

ひき肉でなくベーコンやハムでも、青味にパセリやグリーンピースをのせるのもいいです。ひき肉や煮汁にとろみをつけても味が絡みやすいです。

電話／03(5668)0051	所在地／東京都江戸川区北小岩5-7-2	編集部／江戸川光耀苑	発行元／社会福祉法人光耀園	ふれあい通信 令和5年秋号 令和5年10月20日発行 年4回発行 通巻103号	
小野 雄花	田中 美奈子	渡邊 美代子	増田 めぐみ	平島 卓穂	網代 代子
孝 鈴	美 奈子	美代子	めぐみ	卓 穂	代子
江戸川光耀苑	ふれあい通信 103号	江戸川光耀苑	ふれあい通信 103号	江戸川光耀苑	ふれあい通信 103号

日々の暮らしの中で

祝 百寿 清水ヨシ様 万歳！

去る9月13日、当苑のご利用者である、清水ヨシ様が100歳を迎えるされました。

当日、江戸川区長 斎藤猛様より、お祝いのお花と記念品が贈られました。

苑ではささやかながら、ラウンジに金屏風を立て、その前でお祝いのセレモニーを行いました。ご本人は金屏風の前に連れられてもしばらくは何のことかもわからず、キヨトン

としておりましたが、江戸川区の若い職員がお持ちになった花を見て、表情がぱっと明るくなりました。

ご自身はその少し前に100歳のお祝いに赤飯を炊いて、みんなにふるまわなきやとご自分がされる側なのに周りの人たちのことを考えておられ、そんな優しく気高い心持が100歳までの長生きの元なんだと感心したものです。まだまだこれが通過点でありますように、さらに来年、再来年も誕生日を祝えることをお祈りしております。。



笑顔で水彩絵手紙作成

残暑の折、ふれあいで絵手紙作成を行いました。

ご利用者が各自に夏にちなんだ絵柄を選び、真剣に筆を握って思い思いの色を載せていました。

おしゃべりやアドバイスをしながら、ご利用者同士の繋がりを深める貴重な活動となりました。



毎年恒例の季節行事「夏祭り」

今年も夏の恒例行事として「夏祭り」を行いました。

フードメニューは、アイス、チョコバナナ、たこやき＆枝豆、フランクフルトを、アクティブではゲームや射的を楽しんでいただきました。

お祭りのBGMが流れるごとに、音楽に乗つて自然と手拍子をしたり、歌を口ずさんだり、お祭りの法被を着たりとお祭り気分を味わいながら、笑顔の絶えない賑やかな時間となりました。

**かよいの
『ふれあい』
和氣あいあい**



**やすらぎ
『くつろぎ』
明るい笑顔**



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

みんなの笑顔のために、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3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よかつた、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 <https://www.e-kousyoen.or.jp>



日々 次

②… ●巡る♪季節の中での

③… ●かよいの『ふれあい』和氣あいあい
●やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔

●地域の窓（熟年相談室）
●おしえて！ケアマネさん

●各委員会
●ふれあいセンター光笑苑

●ふれあいサロン
●いきいき運動教室

●行事等予定表
●事故等報告

●ボランティア芳名
●クロスマッチング

●編集後記
●あたまの体操（クロスマッチング）

●高齢者のお食事レシピ
●管理栄養士の一口メモ

●光照苑祭お知らせ
●クロスマッチング

●ボランティア芳名
●クロスマッチング

おしえて！ケアマネさん

このコーナーでは、皆さんの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するお答えします。



介護保険サービスを利用する第1号保険者と第2号被保険者の違いを教えて下さい。

◎第1号被保険者とは
→65歳以上であれば申請できます。
認定を受けた場合は、介護サービス・
介護予防サービスが利用できます。

◎第2号被保険者とは
→40歳～64歳で、介護保険の対象となる病気が原因で認定を受けた場合に、介護サービス・介護予防サービスが利用できます。
介護保険の対象となるには、16種類の病気が指定されています。
→筋萎縮性側索硬化症(ALS)、骨折を伴う骨粗鬆症。多系統萎縮症、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、脳血管疾患、関節リウマチ、慢性閉塞肺疾患、癌(末期)等

地域の窓（熟年相談室）

医療と介護、地域の連携

地域包括支援センターでは、
去る7月31日（月）に地域連携
会議を開催しました。

地域連携会議とは年1回、
医療・介護関係機関や地域活
動団体等と連携を図る目的で
開催する会議です。

今年度も各関係機関や地域
の皆様、23名で認知症の理解
と対応をテーマに意見交換を
行い、地域との連携を深めな
がら、地域包括支援センター
の活動にも役立てなければ
と考えています。



介護保険サービスを利用する第1号保険者と第2号被保険者の違いを教えて下さい。

当苑では、火災や地震・水害などの災害時に、ご利用様や近隣の皆様に安心して頂けるよう、防災・減災の為のマニュアルや事業継続計画の整備、各訓練に取り組んできました。

先日は、台風や線状降水帯の被害に備えて水害訓練を行いました。

この地域の「洪水時の想定浸水深」が張り出されているのをご存じでしたか？
お近くにお越しの際にはぜひ確認してみてください。



頻発する台風災害に備えて

いました。とにかく高い場所に上がるのが命を守ることになりますよね。

ところで、施設の玄関先にこの地域の「洪水時の想定浸水深」が張り出されているのをご存じでしたか？
お近くにお越しの際にはぜひ確認してみてください。

ふれあいセントラーアイドリーム

江戸川光暉苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセントラーアイドリーム」の活動をご紹介します。

「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暉苑にお問い合わせください。

いきいき運動教室

今回の活動は筆ペン習字で暑中見舞いを書き上げました。皆様、集中して取り組まれ、若々しい筆運びに感心させられました。講師の先生からは、短い詩などを書き、額に入れてご自宅で飾つて頂く提案もいただきました。

今後も筆ペン習字の活動を楽しみましょう。

暑かった夏も過ぎ、外出しやすい時期になつてきました。いきいき運動教室は送迎を行つていませんので、お通り頂く道のりも歩く機会を増やせます。

水曜午前クラスに若干の空きがあります。ご興味ある方はぜひ見学からでもお申込みください。

お会いできるのを楽しみにしています。

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
- ・光暉苑祭
- ・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）

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
- ・お楽しみ会
- 地域包括支援センター
- ・初詣
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「プライバシー保護と虐待防止」
- 防災
- ・認知症ケアについて
- 防災
- ・地震災害時初期行動訓練

令和5年10月現在の予定です。予定は変更されることもあります。

