

管理栄養士の一口メモ

「アスパラガス」について

原産地は南ヨーロッパから西アジア。明治時代にアメリカから食用として入り、大正時代から栽培が始まりました。アスパラには名前のとおりアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれます。アスパラギン酸はタンパク質の合成を促し、新陳代謝の促進や疲労回復効果があります。

また穂先に多い、ルチンという成分が血管を丈夫にし、高血圧、動脈硬化を予防してくれます。

葉酸も多く貧血にも有効的です。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「ゆでアスパラの 三種ソース添え」

【材 料】

グリーンアスパラ 中2～3本、タルタルソース(下記の作り方参照)、辛子酢みそ(下記の作り方参照)、棒々鶏だれ(下記の作り方参照)

【作り方】

- ① グリーンアスパラを熱湯で15秒前後茹で、直ぐに氷水で冷やし水気を切り、食べやすい長さに切ります。
- ② **I タルタルソース**：マヨネーズ、ゆで卵みじん切り、玉ネギスライス荒みじん切り、塩、コショウ。
II 辛子酢みそ：みそ、砂糖、酢に練りからしを少量混ぜます。
III 棒々鶏だれ：練り白ごま、ゴマドレッシング、豆板醤極少量を混ぜます。
- ③ ゆでアスパラをお好みのソースで食べます。



ONEポイント

アスパラは加熱後に急冷すると色良くできます。タルタルソースはパセリみじん切りやピクルスまたはきゅうり漬が、極少量入ると美味しくなります。

★編集後記★

春の暖かさが感じられる頃となりました。

いつもふれあい通信をご覧頂き、ありがとうございます。

私は、昨年4月から新たに広報委員を担当する事になりました田中です。

初めは何もわからず、文章を書いたりするのも難しいと感じていましたが、なんとかいくつかの記事を載せることができました。

今年度もふれあい通信を通して、苑内の様子や最新の状況等の情報発信に努めていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

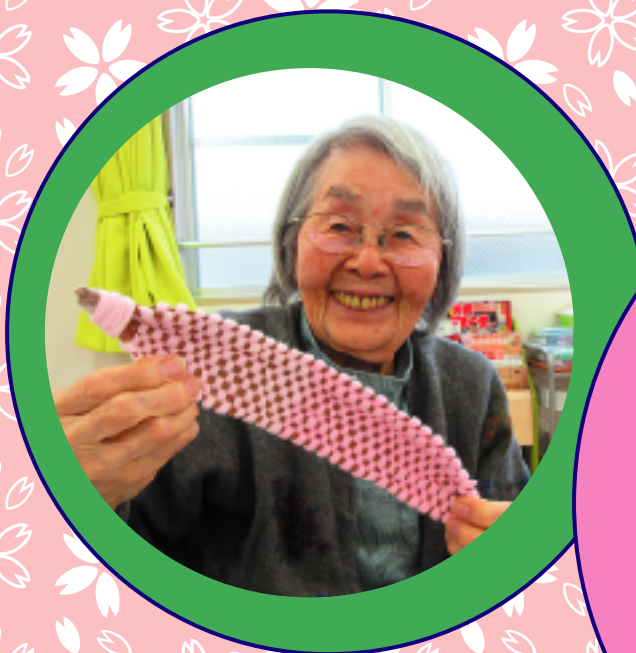
広報委員 田中 美奈



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4年春号

ふれあい通信97号

高齢者に関する話題

個人情報保護法の改正

(令和4年4月1日施行)について

令和2年度に改正が行われた個人情報保護法が令和4年度4月より全面施行されます。

介護事業所にとっても個人情報情報は厳重な取り扱いを求められる非常に重要なものです。

令和4年度に全面施行される個人情報保護法改正の内容の一部と、介護事業所にとっての個人情報とはどこまでを含むのかを見ていきましょう。

個人情報保護法とは

現行の個人情報保護に関連する法律は、デジタル社会の進展に伴い個人情報の利用が著しく拡大していることを受け、個

人の権利を守るために行政や一部の民間事業者が遵守すべき義務を定めており、平成15年度に制定し平成17年度に全面施行されました。

個人情報とは

生存する個人の情報(故人は含まない)であり、特定の個人を識別できるものすべてが該当します。

氏名や住所、電話番号だけでなく顔写真や動画、マイナンバーなどが広く個人情報として扱われます。

介護事業所における個人情報とは

介護事業所における利用者の個人情報とは、利用者の氏名、住所、家族の構成や連絡先、かかりつけ医の名称や住所や、介護保険証の被保険者番号などは当然ですが、介護サービスの提供に必要な個人情報、利用者の人生にまつわるすべての情報が介護事業所にとっては必要な情報となります。また、日々のケアの記録は介護事業において非常に重要なものです。

主な改正点

- ① 個人の権利の在り方
- ② 事業者の守るべき義務の在り方
- ③ 事業者による自主的な取組を促す仕組みの在り方

- ④ データ利活用に関する施策の在り方
- ⑤ ペナルティの在り方
- ⑥ 法の域外適用・越境移転の在り方

個人情報とみなされる対象が拡大したり違反時のペナルティが厳罰化したりと、取り扱いに細心の注意を要する個人情報について、事業者はその安全について適切な「安全管理措置」を講じることが義務付けられています。

組織的安全管理措置、物理的安全管理措置、人的安全管理措置、技術的安全措置という4つの措置に対してそれぞれ必要であり、講じた措置に従って従業員一人ひとりが正しく個人情報を取り扱うようにするには、事業所が個人情報データの適切な管理や扱い方のルールを明確に定めることが肝要といえます。

巡る♪季節の中で

初詣

新年初の外出行事として上小岩神社に初詣に行きました。朝から寒い風が吹いていましたが、天候に恵まれ、また、数日前に降った雪も残っており、季節をしっかりと感じられたご様子でした。

ご利用者の皆さんは熱心に

手を合わされ、参拝後には口々に「いい気分転換になった」「正月はやっぱりお参りに来ないと」など楽しそうに話されていた。

今後も外出の機会を提供できるように努めていきます。



ひな祭り

2月末より事務所前に3月3日のひな祭りに向けてひな壇を飾りました。

飾り付けの段階で女性のご利用者は昔を懐かしんで、思い出を話しながら、また男性のご利用者は興味深そうに見学されていました。

ご利用者はひな壇と共に写真撮影をし、笑顔が見られました。中には女性職員の婚期を気にされ、「早く片付けたほうがいいわよ」と、会話の話題のひとつにもなっていました。



日々の暮らしの中で

リハビリ体操

特養では、各フロアで定期的に音楽に合わせてリハビリ体操をしています。

童謡などは懐かしい思い出が蘇り、また昔から知っている歌に体操の振り付けを合わせることでより楽しさが増し、体も元気になります。

現在コロナ禍で楽しみが少なくなっている中で少しでも利用者が日々の暮らしの中で楽しさを感じて頂けたらと思っています。



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
 - かよいの『ふれあい』和気あいあい
 - 人財育成
- ④…やすらぎくつろぎ明るい笑顔
- ⑤…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
 - ちよっとお知らせ
- ⑩…事故等報告
 - ハラスメント対策の強化
- 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

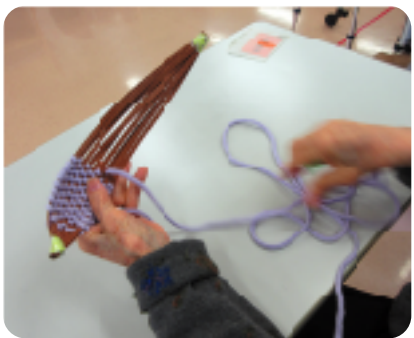


ご利用者のアイデアを取り入れて

一般通所「ふれあい」では、年間を通じて、季節感を味わえる様々な制作物を作る活動を行っています。

今回は、新緑の季節になり、春の暖かい季節を感じていただこうと「葉っぱの小物入れ」を作ってみました。

見本では葉の色の緑を使っていますが、「緑色じゃなくても可愛いかもしれないね」と



のご利用者からアイデアをいただき、ピンクやすみれ色、水色、白、きみどりなどの毛糸で編みこんでみました。

若いころに編み物や縫物をしてこられた方が多く、慣れた手つきであつという間に可愛らしく仕上がりました。きつく編み込む方もいれば、ふわっと柔らかく編んだり、それぞれの作品に個性が見られました。

出来あがると早速「何を置こうかしら」とキーホルダーや鍵などを置かれていました。

このほか、それぞれ好きなことや興味のあることに取り組んでおられるご利用者も多数おいでになります。職員が教えられることも多くあります。



人“財”育成

委員会・会議のメンバー変更

次年度の事業計画を立案するときに、部署ごとの目標や実施計画、数値目標など決めています。苑全体の運営に関わることも併せて、検討していきます。

その中に各会議や各委員会のメンバーの人選も行っています。

案を立案し、各部署の責任者と協議を行い、最終決定としますが、なかなか適材適所となるのは難しいです。

現状の適材適所より、各職員の能力とモチベーション向上を期待し、同時に責任感も芽生えればこれもまた人材育成となります。

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



季節感を大切にした活動の継続

日中の気温もだんだんと高くなり、過ごしやすい陽気となってきました。送迎車の窓から見られる春の花も少しずつぼみが開き始めてきました。このふれあい通信春号が皆様の手元に届くころには、春の陽気でぽかぽかでしょうね。

暖かい陽気になってきて、気分転換に外出したいところですが、コロナ禍もまだまだ明ける気配もないため、もう少しの間、苑内で過ごしていただくこととなります。

「くつろぎ」では季節の装飾作りの中で、赤



と青の折り紙で鬼を折り、模造紙に「おに」と字を並べ鬼文字に仕上げました。

また午後の活動では、季節の絵柄の色塗りを多く行ったり、2月の中旬からはひなまつりの装飾作りで、センター棟1階に設置するお雛様の横に飾る「つるし雛風」のものを仕上げて飾りつけを行いました。



ご利用者の「こんなことしてみたい」を大切に、ご利用者一人一人が楽しく、落ち着いて過ごしていただけるよう環境を整えていきたいと思っています。

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、と思つて頂ける施設でありたいと願つております。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

ご自宅でもボランティア

今回はご自宅でもできるボランティアをご紹介します。
外出が難しいご利用者に季節を感じてもらえるよう、春のお飾りの細かいパーツなどをご自宅で作って届けてくださいました。

数が多く大変だったと思いますが、工夫をこらして丁寧に作ってくださいました。

おかげでかわいらしいお正月飾りや室内装飾が完成し、ご利用者にも大変喜んでいただけました。



まだまだコロナ禍のため、人との接触は極力避けての活動となりますが、このように在宅でもボランティアはできます。

ボランティア活動に興味のある方、日曜大工が得意な方、細かい作業が得意な方、裁縫が得意な方など、趣味と特技を生かしてみませんか。お気軽に担当までご連絡ください。



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)

令和3年12月16日～令和4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 妙子
飯島 尋子

★通所活動補助

藤田 千枝子
城野 総江
岡野 茉央

★介護サポーター

船田 友孝
平野 瑛子
田澤 恵子

★介護予防運動指導員

窪田 真美子

(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 介護職員 2名
特養 看護職員 1名
非常勤
特養 看護職員 1名
清掃職員 1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

お問い合わせ先
03(5668)0051
担当 増田まで

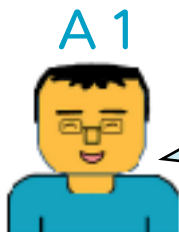
おしえて！ケアマネさん

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

居宅療養管理指導のことを教えてください。



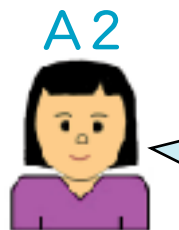
A1

要支援や要介護と認定され、通院が困難な方を対象としたサービスであり、自宅に医師や看護師、薬剤師、歯科栄養士、管理栄養士等の専門職が訪問します。尚、40～64歳の方は特定疾病による要介護認定を受けた方が対象となります。

Q2



具体的な指導はどんなこと？



A2

自宅で健康管理や療養上の指導を受ける事が出来ます。又、その専門職からご利用者の介護支援専門員に対して、ケアプラン作成に必要な情報提供も行うことができます。ただし、医師又は歯科医師の指示がないと利用できなかったり、診察や検査、処方等とは別に費用がかかります。

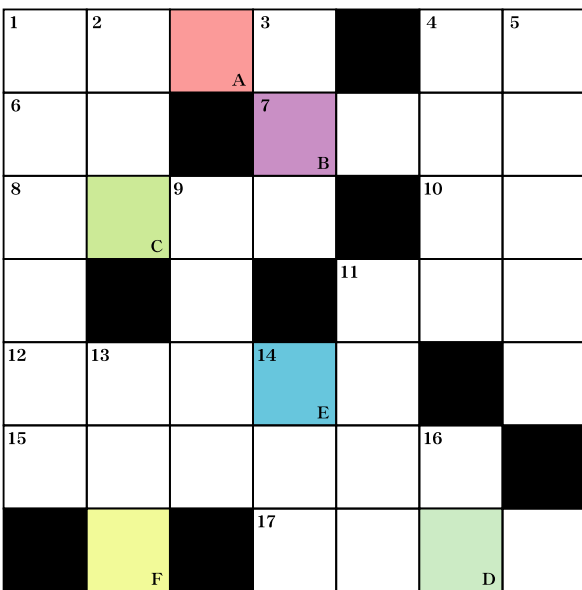
あたまの体操

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？

※前回の解答は11ページにあります。

◆タテのヒント

- ①『春』という字がきますが実際は秋の穂やかな陽気を言います。
- ②『物の濃度や密度』『色や光』『味』『厚み』これらが少なかったり弱かったりすることを？
- ③ いろいろ手段・方法を考え手はずを整えること。
- ④ 2021年9月1日、菅前政権の目玉政策として『〇〇〇〇斤』が発足しました。
- ⑤ 組織の会計責任者。入出金の管理を任されている人や部門。
- ⑥ 会社や組織にも4月からフレッシュな〇〇〇〇がやってきました。
- ⑦ 主にビル用の取っ手つき容器を意味する和製英語。
- ⑧ 昭和30年代に集団就職でこの駅に降り立った人もいるのでは？
- ⑨ つらいことを我慢する。じっとこらえる。『耐え〇〇〇〇』
- ⑩ 食用油・酢・卵を主材料とした半固体状ドレッシングの名称を、略してこう呼びます。



◆ヨコのヒント

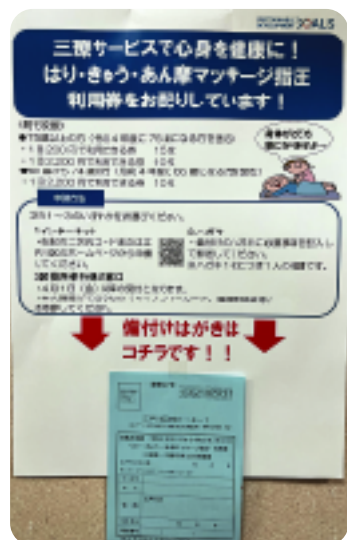
- (1) 行楽に適したシーズンになってきましたが、ココの渋滞には困ってしまいます。
- (4) 仕事や作品などの評価の可否を『〇〇、不出来』とも言います。
- (6) 地下室はレンコンとして流通する花の名前は？
- (7) 将棋や落語などで一芸に秀でた人をこう呼びます。
- (8) 野球で主に各塁でのプレーの判定をつとめる審判。
- (10) 『スミ、吸盤、軟体動物、8本』と言えば？
- (11) 社交ダンス曲の一つ。四拍子の速いリズムの曲で、男女が組み合わないで熱っぽく踊ります。
- (12) 絵本などを通じて、言葉の使い方や、話の理解を養うことが目標とされている書籍の総称。
- (15) 歌舞伎界に嫁いだ女性のことを言います。
- (17) 技術の拙いこと。手際の悪いこと。

地域の窓（熟年相談室）

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧利用券（三療券）の申請をご存じですか
江戸川区では、区内在住の方で、申請を行うと対象年齢に応じて、次の内容の券の交付を受けることができます。

- ・64歳～74歳の方は、1回2200円利用できる券（三療割引券）10枚
- ・75歳以上の方は、1回200円で利用できる券（三療券）15枚と1回2200円で利用できる券（三療割引券）10枚

交付申し込み方法は、熟年相談室にて配布しております、「申請葉書き」に必要な事項を記入し、切手を貼って頂き郵送に



て申し込むか、江戸川区役所福祉推進課孝行係の窓口へ直接出向き申し込む方法があります。

江戸川区役所の窓口で直接申し込む際は、本人確認できるもの（マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など）を持参してください。

利用券の申請発行は、年度内に1回限りです。ご興味ある方は、熟年相談室江戸川光照苑にて相談ください。



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

下小岩親水緑道

下小岩親水緑道は、江戸川区初の親水緑道として昭和63年に開通したそうです。全長約950mもあり、緑道沿いには写真のような『鯉抱き童子』を含む個性豊かな石像が11作品も置かれ、親水緑道に芸術的な雰囲気演出しています。

下小岩親水緑道を歩かれると小川や周囲の緑の中に、厳しい冬を越え育つ新しい生命に元気をもらえるかもしれません。穏やかな春の陽気と共に小川のせせらぎと芸術に触れながら、健康増進のお散歩に出かけはいかがでしょうか？

何か新しい発見があるかもしれません。



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

今回はサロンでの食事風景をご紹介します。

現在はコロナ禍により黙食となっておりますが、自宅では一人での昼食をとられることが皆様多いようで、他のご利用者との食事は楽しみだとおっしゃいます。

この日の献立は「赤飯」でしたが、日によって「変わりご飯」の日があったり、麺類、丼物もありとメニュー豊富です。

食事の後は軽く体操も行っています。

外食も思うように行かない中、当苑の食事で楽しんでもらいたいです。



いきいき運動教室

当苑の「いきいき運動教室」も3年目を迎えました。

コロナ感染拡大の渦中にありましたが、そんな中でもご利用者も感染対策にご協力頂きながら、皆さん頑張って運動教室に来ていただいています。

ソーシャルディスタンスを意識しながら運動しつつ、久々にみんなで記念撮影をしました。早くマスクなしの生活に戻れることを願うばかりです。

近隣の皆様お仲間に入りませんか？いつでも見学お待ちしております！



ちよつとお知らせ

成人年令の引き下げ

2022年4月1日から成人年令の引き下げが施行されました。

年齢を18歳に引き下げる背景には、若い世代の自己決定権を尊重し、かつ若者の社会参加を促す狙いがあります。

18歳成人では携帯の契約、部屋を借りるなど、親の同意がなくても契約が可能になります。引き下げられても変わらないのは、飲酒や喫煙、競馬や競輪といった公営競技については従来通り20歳です。改正前には賛否両論あったようですが、若い世代により活躍してもらうには良いのではと思います。



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
・「特養悉皆研修」
防災
・火災時の避難誘導訓練
・図上演習

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
・地震時の初期行動訓練
・図上演習

7月

特別養護老人ホーム
・七夕
・盆供養
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
・救命技能認定研修
防災
・水害BCP研修
・水害対応訓練

令和4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。

4月より生活相談員、介護職員、清掃職員が入職し、新しい仲間が増えました。
フレッシュな面々の紹介は次号で掲載いたします。
お楽しみに。

【4月より新人職員が入職しました】

1	が	ん	た	ん	け	ふ
2	そ	い	た	ん	す	
3	り	よ	こ	う	こ	ま
4	ん	う	ち	ゆ	う	
5		げ	せ	わ	き	た
6	ろ	一	ん	い	が	く
7	す	む	ぶ	り	ん	す

クロスワード解答
令和4年新年号の答え
たいがーますく

ふれあい通信令和4年春号
令和4年4月20日発行
年4回発行 通巻97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
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12月16日～令和4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	
	4	1	1							5	

今回は緩和型通所；運動教室でのヒヤリハット事例がありました。幸いお怪我等はありませんでしたが、徐々に状態低下があり、職員がどこまで関わっていくのか、検討課題となりました。

*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	5	1		3		

異食行為があり、その後の経過観察において特に大事にはいたらずですが、このことが予見されていたのか、予見されていたのであれば、対応はどうだったのか、周知は？など検証を行っています。

*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
									2	2

今回の苦情はどちらもご家族とのやり取りの中での苦情でした。意思の疎通の中での双方の理解ができていなかったり、情報の不足だったりで相手に対しての思慮不足が原因となりました。

ハラスメント対策の強化

令和3年度介護報酬改定における、運営基準改正の内容の中に、ハラスメント対策の強化が盛り込まれました。

介護サービス事業者の適切なハラスメント対策を強化する観点から、すべての介護サービス事業者、男女雇用機会均等法におけるハラスメント対策に関する事業者の責務を踏まえつつ、ハラスメント対策を求めることとします。とあります。

これは事業者が必要な措置を講じなければいけないこと



を規定されたということです。具体的にはもちろん、職場においてのハラスメントにより就業関係が害されることに對しての措置もありますが、昨今はカスタマーハラスメント（利用者、家族等からのハラスメント）への対策も重要視されています。

実際そのような事例が数多くあり、就業環境が脅かされているのが現状です。

当苑でも規程を改定し、職員に周知し、また調査も随時行う体制でいます。

