

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

令和6年 新年号



江戸川光照苑 ふれあい通信104号

管理栄養士の一口メモ

「かたくり粉」について

かたくり粉は、本来であれば、かたくりの根から取ったでんぷんのことです。

わらび粉やくず粉も本来は各々の根から取っていました。が、現在では希少な事とかなり手間がかかる為、じゃが芋でんぷんを使用しています。

各々商品の原材料を見ていただければ分かると思います。

じゃが芋でんぷんの片栗粉はあんかけのとろみ、唐揚げの衣、お菓子の材料等、身近で重宝しています。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「かたくり粉で作る 簡単わらび餅」

【材料】

片栗粉 大さじ1.5、砂糖 大さじ1.5、熱湯100ml、きな粉、黒みつ各々適宜

【作り方】

- ① 片栗粉と砂糖を混ぜ、分量の熱湯を少しずつ注ぎながらヘラなどでしっかりと混ぜる。
- ② ラップをせず600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②を水で濡らしたヘラでよく練り、再びラップをせずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④ まとまったら氷水に入れ、粗熱がとれたら1口大にちぎり、水気をきって器に盛り、きな粉、黒みつをかけて出来上がり。



ONEポイント

片栗粉がダメにならないよう最初の熱湯は少しずつ入れると良いです。熱湯や電子レンジでの加熱後は熱くなるので扱いにはご注意ください。

電話 / 03(5668)0051

所在地 / 東京都江戸川区
北小岩5-7-2

網代 卓穂
平島 卓穂
増田 めぐみ
渡邊 美代子
田中 美奈
小野 鈴花
清水 孝雄

発行元 / 社会福祉法人光照苑
編集部 / 江戸川光照苑
広報委員会

ふれあい通信 令和6年新年号
令和6年1月20日発行
年4回発行 通巻104号



新年のご挨拶

あけましておめでとつございます。

昨年5月、新型コロナウイルス感染症も2類から5類へと移り、徐々にですがコロナ前の生活に戻ってきました。私たち高齢者施設や病院では依然として感染予防対策（マスク着用、手指消毒、検温等）の徹底を行っています。クラスター発生の体験から、職員の間では、元の生活に戻したくても、まだ踏み切れない気持ちがあり、ご利用者、ご家族にはご不便をおかけしているのが現状です。

しかしながら、この経験をプラスと捉え、今年のご利用者の生活が少しでも豊かに楽しくなりますよう、またご家族との触れ合いが増えるよう、職員一丸となって努めてまいります。感染症のみでなく、地震、水害への備えを十分に、皆様からも信頼を得られる施設となるよう、精進してまいります。

新しい年が皆様にとって穏やかで、安心して暮る年でありますようお祈り申し上げます。

江戸川光照苑 苑長 柴田 一 佐哲

巡る♪季節の中で

苦労を忘れ、新年に向けて…

12月に毎年恒例の特養利用者忘年会を行いました。

今年も感染症の影響によりご利用者やご家族の皆様にご迷惑、ご心配をお掛け致しましたが、一年最後の締め括り行事を無事に行う事ができ大変嬉しく思っております。

ご利用者同士だけでなく職員にまで一年の労をねぎらうお言葉を下さり、新しい年に向け気の引き締まる思いでした。

この一年もお元気にお過ごしいただけるよう職員一丸となって取り組んで参ります。



目次

- ②…●新年のご挨拶
- 巡る♪季節の中で
- ③…●かよいの『ふれあい』和気あいあい
- やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔
- ④…●おしえて！ケアマネさん
- 地域の窓（熟年相談室）
- 特集『江戸川光照苑祭』
- ⑤…●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
- ⑥…●事故等報告
- ボランティア芳名
- クロスワード解答
- ボランティア募集
- ⑦…●あたまの体操（クロスワードパズル）
- 編集後記
- ⑧…●管理栄養士の一口メモ
- 高齢者のお食事レシピ

かよいの『ふれあい』和気あいあい



感謝を込めて、かっぱれで笑顔に

残秋の日、デイサービスに「江戸川かっぱれ」の方が来てくれました。

ご披露してくれたのは当苑のデイサービス職員の高橋さんで、かっぱれを習い始めて数年のベテランです。

職員でご利用者に喜んでいただけることを考えていた時に「ご利用者に感謝の意を込めて披露したい」と申し出てくれました。かっぱれの衣装の高橋さんにご利用者は驚いていましたが、いざ踊りが始まると皆さんの手拍子や掛け声で大変盛り上がりました。



やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔



くつろぎの人気スポット

くつろぎのフロアにある大きなソファーはご利用者からも座り心地が良いと人気の場所となっております。特に昼食後はご利用者が集まってテレビ鑑賞や、会話が弾み笑い合っている光景がよく見られています。

ソファーは休憩だけではなく、座りながらできる足先の運動やテーブルを使つての個人作業もできます。ソファーで休んだ後は、平ら棒での運動や歩行練習も意欲的でした。



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、ご利用者お一人お一人と真摯に向き合い、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>



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。

Q. 65歳以上の介護保険料の納め方を教えてください。

A. 納め方は受給している年金の額によって2通りに分かります。
 年金が年額18万円以上のかた
 : 年金から差し引きになります。
 保険料の年額が年金の支払い月に年6回に分けて差し引きになります。
 年金が年額18万未満のかた
 : □座振替または納付書で納めます。



地域の窓（熟年相談室）

住宅改修について

「介護保険で住宅改修は1度しかできないの？」

住宅改修は20万円の限度額に達するまでは複数回ご利用できます。

転居した場合、または要介護度が3段階以上上がった場合（ただし、要支援2と要介護1は同じものとして整理されます。）には、限度額がリセットされ、もう一度20万円を限度としてご利用いただけます。

なお、要介護・要支援者ご本人が居住する（住民票のある）お住まいについて
 の改修が対象です。



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

「影向菊の花 江戸川に咲く 黄菊の盛大」と題した菊見学に火曜日コース・木曜コースで行ってきました。

数年振りでの菊見学は両日共に晴天に恵まれ、見事な一輪菊、たくさんのお花で風景を再現した生け花を前に会話にも花が咲いておりました。



いきいき運動教室

本年もいきいき運動教室をよろしく願っています。

ご利用の皆様はご自身の健康管理をしっかりとされ、定期的にご利用頂いています。写真にあるような寝た姿勢で行える体操や、座ってできる体操等ご自宅でも再現できる訓練をご紹介します。

辰年ですね、健康運も上昇できるように頑張りましょう！



特集

「快晴の江戸川光照苑祭」

11月16日、快晴の中、江戸川光照苑祭が開催されました。川光照苑祭が開催されました。恒例の野菜販売が行われ、越谷産のネギ、白菜、葉のたつぷり付いた大根が出入り口に並び、当苑からは豚汁や焼きそばをご用意しました。その他には、焼き鳥の備長炭焼きで有名な京成小岩の「隠れ家」さん、豊富な種類の「光のパン屋」さん、パウンドケーキが人気の「元明館」さん、

「江戸川区就労支援センター」さんはきくらげや干しいたけ、これからの季節にぴったりな花々が売られていました。12月に入っても陽気の良い日が続く、お花達も長く当苑の玄関を彩ってくれています。

来年も皆さんに楽しんでいただけるような色々な企画を考えていきたいと思っています。ご来場有難うございました。



行事等予定(2月～4月)

2月

- 特別養護老人ホーム
- ・節分・豆まき
- デイサービス
- ・節分・豆まき
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「ハラスメントについて」
- 防災
- ・火災時の通報
- ・避難訓練

3月

- 特別養護老人ホーム
- ・ひな祭り
- デイサービス
- ・ひな祭り
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「褥瘡予防について」
- 防災
- ・事業継続計画に基づく訓練

4月

- 特別養護老人ホーム
- ・お花見
- デイサービス
- ・お花見
- ・花祭り
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「事故防止・対応について」
- 防災
- ・水消火器による消火訓練

令和6年1月現在の予定です。予定は変更されることもあります。

事故等報告 (令和5年9月16日～令和5年12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	
			1					5		2	8

介護に関わるだけでなく、様々な事象についてヒヤリハットをあげるように再周知しています。そうすることで、同じミスを繰り返さないような対策を講じ、意識の向上を図ります。

*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				1				12		14

その他の事故が多いのは、検食により見つかった献立の不備と、送迎時に起きてしまった事故の集計結果です。それぞれ大事には至っていませんが、都度嚴重な注意、指導を行っていきます。

*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

苦情と呼べるものは報告に上がって来ていませんが、ご利用者やご家族の意向やお考えなどをお聞きする機会を設け、サービスの向上やマナーの見直しにつなげていくことを目指しています。

令和5年9月16日～令和5年12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 中井健幸、加納幸治、風間篤子、飯島妙子、鈴木尋子、田辺子

★通所整容 藤田千枝

★介護予防運動指導員 窪田真美子

★サロン講師 藤本尚子

★リネン交換 船田友孝

★音楽クラブ 白井祐子

★通所活動補助 山田勝啓

★園芸活動 島田きよ子

★包括活動補助 平野宗瑛子

12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。

クロスワード解答

令和5年秋号の答え

けいろうのひ

1	ち	2	ゆ	3	う	4	し	5	ゆ	う	6	は
7	ろ	8	け	9	ぎ	10	と	11	ち	12	よ	う
13	い	14	ち	15	の	16	よ	17	お	18	ひ	が
19	ん	20	さ	21	と	22	さら	23	め	24	く	



未経験者 大歓迎

お問い合わせ先
 03(5668)0051
 (担当: 渡邊、鈴木、館山、小倉、二瓶)

★ボランティアさん大募集!
 いろいろなことにチャレンジできる環境です。
 未経験者大歓迎
 何よりも、皆様の暖かい笑顔と優しさを心待ちにしております。グループでの参加もお待ちしております。是非とも宜しくお願いたします。

あたまの体操

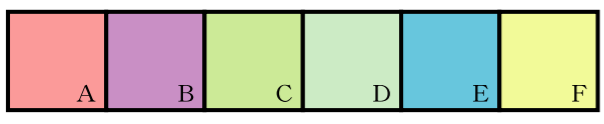
※前回の解答は6ページにあります。

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？

◆タテのヒント

- (1) 祈願のため左目に黒目を書き入れ、成就すると右にも黒目を入れる縁起物。
- (2) これを使ったストープはとも暖かくなりますね。
- (3) マイワシよりも大きく育ち、目が潤んで見えることからこう呼ばれます。
- (4) 日本の家の門前などに立てられる松や竹を用いた正月飾り。
- (5) 地形の名称。陸地と水面が接するところを…
- (6) 初夢の縁起物「一富士、二鷹、〇〇〇〇〇」
- (7) ビールや酎ハイ、それに合う肴を提供してくれるお店です。
- (8) 古文の難問。過去の助動詞「けり」の連体形に推量の助動詞「らし」の付いた「けるらし」の音変化したもの。
- (9) 年々と送る人も減っているそうです。お年玉付き年賀〇〇〇。
- (10) 声を出さずににっこりとすること。「満面の〇〇〇を浮かべる」

1		2	3	4	5
		6		A	F
7	8				
			9	10	11
12					E
13			14	15	
16			17		



◆ヨコのヒント

- (1) 今年の冬は記録的に暖かい冬になりそうです。
- (4) お鍋で、炭火焼きで、生食で、今が旬の二枚貝です。
- (6) 今年の2月は4年に一度の29日があります。
- (7) 悪い夢なら困りますが、良い夢なら大歓迎ですね。
- (9) 命令する意味「用事を〇〇〇〇る」告げ口する意味「先生に〇〇〇〇てやる」言い慣れている意味「〇〇〇〇ない言葉を使う」
- (12) メジャーリーグの大谷選手の二刀流もこれですね。普通の人にはできない芸当。
- (13) 火災のリスクが少ないことから〇〇をやめてオール電化にされるお宅もあるようです。
- (14) やってはいけない事です。「やられたらやり返す」
- (16) 踵(かかと)を反対に向けることから、同じ字を使い後戻りすることを「〇〇〇を返す」と言います。
- (17) 本来は真っ暗な状態を言いますが、心の暗い部分もこのように言ったりします。

★編集後記★

新年明けましておめでとう
 ございます。
 ご家族並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症が第5類に移行してから初めて迎える年末年始はいかがでしたでしょうか。
 当苑も徐々にはではありませんが日常を取り戻すべく準備をしております。

ご意見、ご感想等ございましたら、職員へお伝えくださいますよう宜しくお願い致します。

管理課 増田 めぐみ

