

ふれあい通信

令和6年 春号



管理栄養士の一口メモ

「鰹」について

若葉が新鮮な季節、「目に青葉山ほととぎす初かつお」という江戸時代の俳句がありま
す。さらに古く鎌倉武士など
は「かつお」は「勝男」に通
じ縁起物とされたとのこと。

主な栄養素は必須アミノ酸
のリジン、ヒスチジン。うま
味成分イノシン酸、ビタミン
B群、D。肝機能を高めるタ
ウリン。動脈硬化、血栓防止
の多価不飽和脂肪酸EPA、
DHAも豊
富で血あい
部分には鉄
分も多く含
まれていま
す。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「鰹の手こね寿司」

【材料】
かつお刺身80g、青しそ2枚、甘酢生姜一
つまみ、万能ネギ2~3本、温かいご飯茶碗
1杯、しょう油大さじ1、みりん小さじ2、
すし酢大さじ2、炒り白ゴマ少々



【作り方】
① かつお刺身は大きい場合は一口大に切って、
しょう油、みりんを合わせたものをもみ込
み5分以上冷蔵庫で味をしみ込ませます。
② 温かいご飯にすし酢を混ぜ込み、うちわ等
で扇ぎながらご飯をやや冷やします。
③ かつおと漬け汁、せん切りにした青しそ、
甘酢生姜をご飯に混ぜ込み、白ゴマを振っ
て万能ネギを少量散らします。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。

ONEポイント
すし酢がない場合、酢、砂糖、塩をお好み
で混ぜて下さい。酢の代わりにレモン汁やス
ダチ等の果汁でもいいです。貝割れ大根を少
量混ぜ込んでいいです。

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

所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03(5668)0051

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

ふれあい通信令和6年春号
令和6年4月20日発行
年4回発行 通巻105号

巡る♪季節の中で

鬼とも仲良く記念撮影

2月の行事と言えば『節分』、光照苑でも「鬼は外」の掛け声でご利用者に豆を撒いて頂きました。

今年も職員が鬼に扮して登場し、豆を撒いて鬼を退治するだけではなく、おしゃべりやおどけた鬼を見て満面の笑みを見せて頂きました。中には鬼の棍棒を取ろうと奮闘されるご利用者に職員共々楽しんで頂きました。

最後は、鬼と一緒に記念撮影を行い、豊かな表情を見せていただきました。



日々の暮らしの中で

生花に触れて季節を感じる

特養でのクラブ活動として、月に1度『お花クラブ』を行っております。

職員が生花店に季節ごとの花を発注し、参加を希望されるご利用者の方々ご自身で思い思いに活かしていただく活動です。

ご利用者が困難な部分は職員もお手伝いさせていただきます。男女問わず楽しまれております。完成した活け花はご利用者の目に届きやすい場所に飾り、すべてのご利用者にも目で楽しんで頂いております。



かよいの『ふれあい』和気あいあい



真剣？笑顔？デイサービスの活動

早春の候、ふれあいでは脳トレーニングを行いました。

ご利用者の希望に合わせて、けん玉や麻雀、かるたなどを用意し、かるたは読み札1枚に対して同じ絵札を3枚使用したので、3名がそれぞれに絵札を取ったり、1名が3枚まとめて取る場面もあり大変盛り上がりしました。

これらの活動は身体と脳を使うことで認知機能の向上やコミュニケーションを促進し、生活の質を向上させる目的があります。



やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔



可愛い花飾りで春よ来い

『くつろぎ』での午後は指先や手先を使った作業を行なっています。手は「第二の脳」と言われ、指先や手先を動かすことは脳の活性化に繋がります。今回は手芸用品を使って可愛い花飾りを作りました。

モールはお花、葉っぱにはフェルトを用いて、最後はパールビーズを飾りつけ完成です。お花の色を選ぶ作業から「お花だからピンクが良いかしら」と会話や春の歌を口ずさみながら楽しい時間となりました。



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、と思ってくれたら幸いです。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>



目次

- ②…巡る♪季節の中で
- 日々の暮らしの中で
- 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)
- 令和6年度介護報酬改定
- 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
- 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

おしえて！ケアマネさん

今回は新しく居宅介護支援課に配属となった介護支援専門員（ケアマネジャー）を紹介させていただきます。

令和5年10月付で、居宅介護支援課に配属となりました。福島と申します。

東京都西多摩の出身で、趣味はフライフィッシングと旅行で、旅先で美味しい物を食べ歩きするのが大好きです。

同特別養護老人ホームで13年務めていました。新規一転、居宅のケアマネジャーとして、地域の皆様のお力になれる様に頑張ります。

これからもよろしくお願いたします。



地域の窓（熟年相談室）

熟年相談室は高齢者虐待防止に取り組んでいます

平成17年度11月、高齢者虐待防止や養護者に対する支援などを定めた高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律が成立しました。

高齢者虐待には主に身体的虐待、放棄・放任、心理的虐待、経済的虐待、性的虐待の5種類があります。

「ご高齢者や介護をするご家族、お一人で抱え込まず熟年相談室にご相談下さい。」



特集 令和6年度介護報酬改定について

生産性の向上等を通じた働きやすい職場環境づくり

令和6年度介護報酬改定により、介護職員の処遇改善の活用が広がるよう、現行の3つの処遇改善加算と令和5年2月度からの支援補助金制度を合わせて一本化し、介護人材の確保に充てるものとなります。

その加算の職場環境要件のひとつに、「生産性向上のための業務改善の仕組み」があります。

具体的には、「業務改善活動の体制構築」「現場の課題の見える化」「5S活動等の実践による職場環境の整備」「業務手順書の策定・記録、報告様式の工夫」「介護ソフト及び情報端末（タブレットやスマートフォン端末、インカム等）の導入」「介護ロボットの導入」

「業務内容の明確化と役割分担を行ったうえでの間接業務について、介護助手の活用」などが挙げられています。

人材確保が厳しく、職員一人一人の負担が増し、ご利用者へのサービス提供の質の低下を起すかもしれない国が示すまでもなく、ICTの導入や環境改善、介護助手の活用は必須です。

当苑でも4月より「生産性向上委員会」を立ち上げ、外部から専門家のお力を借り、生産性向上ガイドラインに沿って、地道に成功体験を積みながら進めていきます。働きやすい職場環境づくりこそが利用者サービスの質の向上につながると信じ、邁進していきます。

ふれあいセンター光笑苑

江戸川光笑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（江戸川光笑苑）にお問い合わせください。

ふれあいサロン

ようやく春めいた季節になりました。サロンでは毎月運動指導員による運動を行っています。運動は椅子に座り室内で体操を指導して下さり、ご自宅でも運動されている方が多いようです。

3月は「春よこい」の曲に合わせた楽しく歌いながらの体操で、ご自身の身体作りに皆さま大変熱心でした。



いきいき運動教室

暖かい季節になりました。季節の変わり目は気候の変化に身体が追いつかず、疲労感や不調を感じがちですが、定期的に運動することで気候の変化にも負けない体力作りができます。

陽気に誘われ外出したくなる季節でもあります。皆さま懸命に足腰の強化に励まれています！



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

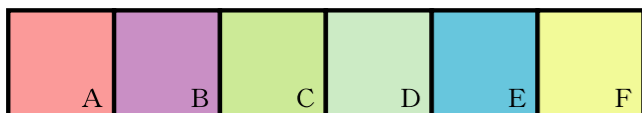
- 特別養護老人ホーム
 - ・菖蒲見学
 - ・居酒屋
- デイサービス
 - ・父の日
 - ・菖蒲見学
- 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会
- 研修
 - ・「食中毒防止について」
- 防災
 - ・地震時の初期行動訓練
 - ・図上演習

7月

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

令和6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感染症などの状況により実施の判断を致します。

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



◆ヨコのヒント

- (1) 車のガラスや洗濯物が薄っすら黄色くなっています。
- (3) 「○○○よいとこ一度はおいで♪」の歌い出しで有名な温泉
- (6) 春先は海藻類も旬になります。代表的な海藻の芯を切って頂く
- (8) 日が柔らかくのどかに照っている春の陽気
- (9) 日本一とも称される「影向の松」が有名な東小岩の寺院
- (12) 「おひなさま」の歌にも登場する灯り
- (14) 現代では「～しましろう」を歴史的仮名遣いで「～しま○○」
- (15) 兵庫県や愛媛県などの方言で「大人」という意味
- (16) 今年は元日から大きな揺れがありました
- (17) まだまだ○○○…花粉などのアレルギー症状

- ◆タテのヒント
- (1) 全二十巻からなる古今和歌集の内、五巻をも占める歌の種類は？
 - (2) この号が発刊される頃ほどの辺りを北上しているでしょうか？
 - (3) 畑を耕すのに使われていた道具
 - (4) 物事の自然の勢いに従わず進もうとする。「運命に○○○○」
 - (5) これが「甘い」という言葉は将棋の最終局面からきています
 - (7) 言いつけを聞かず強情な子供
 - (10) 系などが捻じれて絡み合った状態を解すことが語源で、人間関係を元に戻す意味で使われます。「○○を戻す」
 - (11) 有名な歌のように人それぞれ「いろいろ」あります
 - (13) 東京では下町などに多い狭く入り組んだ道
 - (15) 主に男性の一人称。東北地方では女性が使うこともあります

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？



★編集後記★
 厳しい寒さも和らぎ、すっかり春の陽気を感じられるようになりました。
 春は色々環境が変わる季節でもあり、又、楽しさも沢山ある季節として好まれる方も多いのではないのでしょうか？
 光照苑も新年度のスタートを切り、今後もふれあい通信を通して季節の話題や光照苑の様子等をお届けしていきます。と思っています。
 ご意見、ご感想等ございましたら職員へお伝え下さいませよう宜しくお願い致します。
 居宅サービス支援課 田中 美奈

事故等報告 (令和5年12月16日～令和6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	
	5	2								3	10

再三報告していますが、ヒヤリハット事例が減っています。その要因がコロナ禍で会ったことは否めません。小さなことを見逃さない、気づきの重要性を苑内で考えていきます。

***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	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
		1			1	5		1	3		11

この事故集計は介護事故に限ったものではありません。機器の故障や紛失、その他あらゆる事象について事故と呼べるものを集計・報告しています。その他にはその事例が含まれています。

***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

苦情なしが続いています。ご家族や地域の方々との接触の機会や建物内への出入りがなくなり、外部の目がないことが原因です。4月より解放に向けて準備をすることで機会を増やしていきます。

令和5年12月17日～令和6年3月16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 敬子 田辺 尋子
 ★通所整容 藤田 千枝
 ★介護予防運動指導員 窪田 真美
 ★サロン講師 藤本 尚子
 ★リネン交換 船田 孝子
 ★音楽クラブ 白井 祐子
 ★通所活動補助 山田 勝啓
 岡本 美代子 岡本 武
 ★園芸活動 島田 千子
 ★包括活動補助 逆井 宗子 (敬称略)

ボランティアさん大募集!
 未経験者大歓迎!
 いろいろなことにチャレンジできる環境です。
 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いたします。

お問い合わせ先
 03(5668)0051
 (担当：渡辺、小倉)

1	だ	2	ん	3	と	4	か	5	き
							A		F
6	る		6	う	る	う	ど	し	
7	ま	8	さ	ゆ	め		ま		
			9	い	い	10	つ	11	け
12	は	な	れ	わ	ざ			14	E
13	が	す		14	し	15	か	え	し
16	き	び	す		17	や		み	

クロスワード解答
 令和6年新年号の答え
かがみびらき