

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 夏号



江戸川光照苑

ふれあい通信106号

管理栄養士の一口メモ

「きゅうり」について

ウリ科の植物で原産地はインドです。日本には10世紀頃までに中国から伝わり、品種改良が進んだのは江戸末期から明治だそうです。

きゅうりの実は熟すと黄色くなることから「黄瓜（きゅうり）」と名前が付きました。きゅうりには利尿作用があり、むくみやだるさを解消し、体の熱も取ってくれるなど夏にぴったりの野菜です。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「サラダ巻」

【材料】（1本分）

温かいご飯茶碗1杯、すし酢大さじ2、海苔1枚、きゅうり1/4本、かにかま2本、ツナ缶大さじ1杯、マヨネーズ小さじ1杯、卵焼き1/2個分

【作り方】

- ① 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少し冷やします。
- ② きゅうりはヘタを取り、縦に切ります。卵焼きもきゅうりと同サイズに切り冷やします。ツナは油分(水分)を切ってマヨネーズと和えます。
- ③ 巻きすに海苔を裏返しておき、すし飯を広げます。具材全てをご飯の中央にまとめて置き、しっかり巻きます。



ONEポイント

※具材にレタスを巻き込んでも美味しいです。
※お好みで炒りごまを振ったり、甘酢生姜を添えてお召し上がりください。
※すし酢がない場合、酢、砂糖、塩をお好みで混ぜて下さい。

所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03(5668)0051

編集部／江戸川光照苑
広報委員会
網代 卓 穂
平島 舞
椎名 卓
渡邊 美代子
佐藤 かおり
高橋 広康
田中 美奈
清水 孝雄

発行元／社会福祉法人光照苑

ふれあい通信令和6年夏号
令和6年7月20日発行
年4回発行 通巻106号



巡る♪季節の中で

お父さん、お母さん、
ありがとうございます…。

父の日・母の日に、職員から日頃の感謝の気持ちを含めてご利用者の方々へお花とプレゼントを送りました。
今年にはプレゼントとして居室の装飾用に長い期間鑑賞できるソープフラワーを用意し、靴下を添えて贈りました。皆さん笑顔で受け取って下さいました。
一輪のソープフラワーが、年を重ねることに増えていくよう願っております。



日々の暮らしの中で

初夏に鮮やかな花菖蒲

清々しい初夏の季節、今年も小岩菖蒲園見学に行ってきました。

当日は陽射しも強すぎず過ごしやすい気候で、会場では白や紫など色とりどりの花菖蒲が鮮やかな花を咲かせておりました。

ご利用者の皆さんも「見事だね」としばらく眺めておられ、帰る前の写真撮影では花菖蒲を背景に笑顔が見られておりました。



かよいの『ふれあい』和気あいあい



目でも涼しげハスワーク

『ふれあいデイ』では外部より講師を招き、色が付いた波型の紙を一枚ずつ捻り貼り付け、蓮の花を仕上げるハスワークを行いました。
今回は男性ご利用者にも多く参加していただき色選びからスタート。単色を即決する方、多色の選択に時間をかける方と様々でした。
「素敵にできたね!」と出来上がった蓮の花を手に取り、おしゃべりにも花が咲いていました。

デイサービスでは、今後も外部の講師を招いた様々な活動を提供していきます。



やすらぎ『くつろぎ』明るい笑顔



「福祉ネイル」をご存じでしょうか?

一般的なネイルは、ファッションのひとつとして扱われていますが「福祉ネイル」は、ファッションだけに留まらず、明るく元気な気持ちになって頂くことを目的としたネイルです。

最初に、ご利用者に好きな色のネイルを選んでいただきます。緊張されていたご利用者も、少しずつ爪にきれいな色が塗られていくと緊張の表情も和らぎ「きれいなね」とにっこり。最後にお花を描いて完成です。

きれいになった爪を見て皆さま喜ばれていました。



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>



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)
- SNS始めました!
- 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…あたまたの体操(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

福祉用具貸与と特定福祉用具販売の選択制について

2024年4月より、福祉用具の固定用スロープ、歩行器（歩行車を除く）、単点杖、多点杖の4点について、ご利用者が貸与または、販売のいずれかを選択できるようになりました。

利用にあたっては良い点・悪い点を含め、十分に説明を受ける事が大切です。

その際は、ケアマネジャーの他、医師やリハビリ専門職等、各専門職の意見を基に選定する事が望ましいとされています。



地域の窓（熟年相談室）

地域の皆様と交流の機会をいただきました！

江戸川光照苑熟年相談室では、毎年5月に開催される地域の催し『西小岩まつり』に毎年参加しています。

当日は天候にも恵まれ沢山の方が当苑のブースに足を運んで下さり、介護予防にまつわる簡単なクイズや握力測定を行って頂き盛況でした。

催しを通じて地域の皆様に地域包括支援センターの役割や活用についてご理解を深めて頂けました。



特集 江戸川光照苑…SNS始めました！

江戸川光照苑では、6月よりInstagram、X(旧Twitter)、Facebookを開始しています。

これにより、ご利用者やご家族の方々とよりスムーズに情報公開やコミュニケーションを図る事ができるようになります。

SNSを通じて、日々の光照苑の様子や行事の情報、健康管理のアドバイスなどを発信していきます。

また、ご利用者やご家族の方々からの声やご要望も受け付けることで、より良いサービスを提供していくための貴重な機会となります。

広報誌ではお伝えしきれないタイムリーな発信を通じて、光照苑に関する情報をより身近に感じていただけるだけで

なく、ご利用者やご家族の方々のコミュニケーションを大切にし、より充実した暮らしをサポートしていく所存です。

スマートフォンのカメラで左記のQRコードを読み取っていただくと手軽に各SNSのアカウントにアクセスできます。

ご利用者やご家族の方々にぜひご利用いただければと思います。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



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

つまみ細工で指先の体操

ふれあいサロンでは指先の運動を兼ねて、江戸時代が起源と言われるつまみ細工を取り入れました。

まずは6枚の小さな花びらを作ります。出来上がった花びらに土台フェルトを張り付け、最後にストラップなどをつけて完成です。

皆さま、可愛いつまみ細工に大変喜ばれていました。



いきいき運動教室

蒸し暑さが続きお身体がだるいと感じてらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。この時期のたるさは湿度による代謝低下が一因とも言われています。

いきいき運動教室に参加して適度な運動による代謝アップを図ってみませんか。

ご利用の皆様は暑さに負けず、お身体のたるさを運動で吹き飛ばしているようです。



行事等予定(8月～10月)

8月

- 特別養護老人ホーム
 - ・夏祭り
 - ・子供神輿見学
 - ・天祖神社祭礼見学
 - ・花火大会見学
- デイサービス
 - ・夏祭り
- 地域包括支援センター
 - ・スマホ教室
- 研修
 - ・倫理・法令順守について
- 防災
 - ・福祉避難所開設訓練(感染症対策含む)

9月

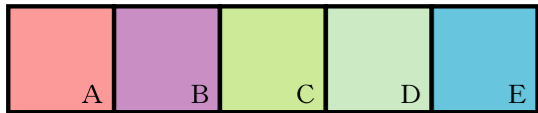
- 特別養護老人ホーム
 - ・敬老会
- デイサービス
 - ・長寿のお祝い
- 地域包括支援センター
 - ・介護予防教室
- 研修
 - ・ボランティア対象研修
- 防災
 - ・消火、避難誘導・通報訓練

10月

- 特別養護老人ホーム
 - ・善養寺菊見学
- デイサービス
 - ・善養寺菊見学/ミニ運動会
- 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会
- 研修
 - ・感染症まん延防止について
- 防災
 - ・水消火器での消火訓練、備蓄確認

令和6年7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		E	B	
		8	9	
10				11
		12	13	C
14	A		16	
17				



◆ヨコのヒント

- (1) 夏はつい食べ過ぎてお腹を壊すこともあります。
- (6) 本来は物を覆い隠し見えないようにする布などを言いますが、夜の闇で視界が利かない様子を「夜の〇〇〇が下りる」とも言います。
- (7) 時代劇でよく見る、植物のつるで編んだフタつきのカゴ。
- (8) 英語ではパラシュート。〇〇〇傘
- (10) 年々鳴き声が少なくなって寂しくもあります。
- (11) 炎天下に帽子は欠かせません。帽子の庇(ひさし)の別名。
- (13) 別人のフリをして金品をだまし取る『なり〇〇〇詐欺』に注意。
- (14) 小さいお子さんはこの薬を飲むのが苦手ですね。
- (17) 梅雨寒や強い冷房で感じる『わずかな寒気』のこと。



相談支援課 椎名 舞

宜しくお願ひ致します。

様な情報を発信していきます。

様の期待に応えられるよう様

しみにしてくださっている皆

今後も、ふれあい通信を楽

暑さの厳しい日々が続いて

いいますが、いかがお過ごしで

しょうか。

広報誌に携わることになり

ました生活相談員の椎名です。

新型コロナウイルスの制限

が緩和され、地域の方々の

ふれあいの機会が増えてきた

ことに喜びを感じている日々

です。

★編集後記★

事故等報告 (令和6年3月16日～令和6年6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					4	5

介護事故にいたるヒヤリハット事例はもとより、その他の事例も取り上げています。「その他」の事例にはそのように仕組みに関わるような事例も報告義務とし、全体で対応を周知しています。

*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			1	6			7		15

今回は転倒、転落による怪我が多く発生しています。大きな事故には至っていませんが、それはご利用者の特徴を把握し、その人に適切な対応をしているということです。継続は力なり、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							1		

昨年度「0」だった苦情が、年度がかわり立て続けに発生しました。苑内での面会や人の出入りを元に戻したことで、今までなかった声上がるかもしれません。適切な対応を心掛けていきます。

令和6年3月16日～令和6年6月15日

- ★ 繕い 中井 健治
- ★ 通所 整容 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
- ★ 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
- ★ 園芸活動 岡本 美代子
- ★ 包括活動補助 島田 きよ子
- ★ 逆井 宗子
- ★ 平野 瑛子

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。

★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ひいたします。



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

1	こ	う	さ	く	さ	つ
			6	7	か	め
8	う	ら	ら	か	ら	
			9	10	よ	じ
			12	ぼ	ん	り
13	ろ		14	せ	う	15
16	じ	し	ん		17	つ
						ら
						い

クロスワード解答

令和6年春号の答え

おぼろつきよ