

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 秋号



江戸川光照苑

ふれあい通信107号

管理栄養士の一口メモ

「エリンギ」について

エリンギはヨーロッパ原産で日本には自生していません。1990年代になって栽培される様になりました。

きのこ類は食物繊維が豊富。特にエリンギに含まれる食物繊維の一種は免疫力を向上し、コレステロールを下げる効果が期待されます。

エリンギは香りや味わいにクセがないので、炒め物やスープ、バター焼きや炊き込みご飯など、幅広い料理で楽しみましょう。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「エリンギの肉巻き」

【材料】（2人分）
エリンギ1本、スライス豚肉(バラ肉でもも肉でもお好みで)、サラダ油、小麦粉少々、塩、コショウ、焼き鳥のタレ、リーフレタス

- 【作り方】**
- ① エリンギは縦を上下に1/2カットし、それを縦に4つに切ります。
 - ② 豚薄切り肉に軽く塩コショウ、小麦粉をまぶしてエリンギその他野菜を巻きます。
 - ③ フライパンで焼き目をつけたら蓋をして弱火で2～3分蒸し焼きします。
 - ④ 焼き鳥のタレを絡め、リーフレタスを敷いた皿に盛り付けます。



ONEポイント

※エリンギと一緒にカラーパプリカ等巻いてもいいです。
※お好みで炒りゴマ、万能ネギ散らしてもいいです。
※照り焼きタレがない場合は砂糖、みりん、しょうゆ、酒で味付けします。

所在地／東京都江戸川区
北小岩5-7-2
電話／03(5668)0051

発行元／社会福祉法人光照苑
編集部／江戸川光照苑 広報担当
網代 祐穂
澤田 祐太
渡辺 美代子
佐藤 かおり
清水 孝雄
高橋 孝康
福島 芳明
椎名 亮太
牛窪 亮太

ふれあい通信令和6年秋号
令和6年10月20日発行
年4回発行 通巻107号



巡る♪季節の中で

笑顔いっぱい長寿の祝い

敬老の日に合わせて長寿を祝う式典が行われ、江戸川光照苑では2名の方が卒寿で年祝いを迎えられました。

これまで当苑でもコロナ禍による自粛を余儀なくされ、実に5年振りの開催でした。

式典では、音楽クラブでお世話になっている、白井先生の伴奏による「明日があるさ」を参加者全員で合唱。他にも職員によるギター演奏や歌唱を聴いて頂きました。

式典後には短い時間ではありますが、ご利用者ご家族の皆様がふれあう時間をお過ごし頂きました。



日々の暮らしの中で

スケッターの手を借りたい!

詳しくは特集記事で触れますが、スケッターとは配膳や清掃、レクリエーションなどのお手伝いを求めている施設と、介護現場の手助けをしたい方をマッチングするサービスのことです。

特養でも9月からシーツ交換を依頼していることで、職員がご利用者と直接関わる時間を増やす事に繋がっています。

今後は行事や余暇時間などでも、ご利用者が楽しめる特技を持った方にもお越し頂き、日々の暮らしに一つでも多く彩りを増やしていければと考えています。



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)
- 施設をお助け、スケッター
- 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
- 事故等報告
- ⑥…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

かよいの

『ふれあい』 和気あいあい



◆どすこい!

相撲レクリエーション

残暑厳しい午後後の時間、元相撲幕内力士である大岩戸関さんを講師にお迎えして相撲レクリエーションを開催しました。

相撲の所作である塵手水(ちりちようず)や四股などで身体を動かすだけでなく、相撲用語の難漢字クイズや業界のウラ話など、勉強になる楽しい時間を過ごしました。

馴染みのある国技ですが知らないことも多くあり、ご利用者、職員ともに大相撲の見方が少し変わりそうな体験でした。



やすらぎ

『くつろぎ』 明るい笑顔



◆季節を感じる布小物作り♡

くつろぎでは、スマイルリングさんを講師に布を使った「かぼちゃ」の小物作りを行いました。

講師の方と事前に話し合い、ご利用者が作業しやすいようパーツを作って頂き、ご利用者には各々お好みの布を選んでもらい、手芸用綿を入れ込み丸く形を整えてもらいます。

仕上げは中心に葉っぱのパーツを差して両端を結んで形を整えると「かわいらしい」「どこに飾ろうかしら？」と会話も弾まれ、皆さま大事に持ち帰られました。



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

Q 公的介護保険と民間の介護保険の違いについて教えてください。

A 介護保険には公的介護保険とは別に、任意で加入する民間の介護保険があります。

民間保険とは、公的な介護保険を補う事を目的に、民間の保険会社が提供している保険です。

公的と民間の最大の違いは、公的介護保険が「現物支給（介護サービス）」であるのに対して、民間保険は「お金」が直接支給される点です。



地域の窓（熟年相談室）

熟年相談室では、年に6回介護者交流会を開催しています。

対象の方は、現在ご自宅で介護を行っている方だけでなく、これから介護をする可能性のある方等、どなたでも加できます。

7月は当苑の機能訓練指導員を講師として、「セルフケアでリフレッシュ」と題して、ストレッチや運動を教えてもらい、ご参加の皆さまの交流機会を設けることができました。

大変好評頂き、今後も第2弾や他の企画も予定しています。ぜひご参加お待ちしております。



特集 施設をお助け、スケッター

介護業界では近年、慢性的な人手不足が問題となっており、江戸川光照苑も例外ではなく職員の確保に悩まされる日々が続いています。

これにより介護の専門資格を持った職員がベッドメイクやゴミ捨てなど、ご利用者の介助を伴わない業務に関わる時間も多くなっているのが現状です。

このような業界全体の問題に対し厚生労働省や東京都が推奨する、施設と有償ボランティアのマッチング事業が開始されることとなり、江戸川光照苑では専門職がご利用者の介助に関わる時間を確保するため、その他の介助を伴わない業務を『スケッター』という有償ボランティアマッチングサービスを利用し担って頂いています。



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
美しい書と一緒に…**

サロンでの書道は年間を通して数回行っています。今回は筆ペンで書かれた藤本講師のお手本を基に、完成した書を額に入れて写真撮影をしました。

今回のお題は「気はながく勤めはかたし 色うすく 食細うして 心ひろかれ」美しい書を手に皆さま凛とされていました。



**いきいき運動教室
ようこそ土曜日クラスへ**

当苑内の事情で7月より水曜日クラスを休止することになりました。

数名のご利用者が土曜日クラスへ編入して下さいました。従来の土曜日メンバーの皆様も温かく迎え入れて下さり、新メンバーの方々ものびのびと運動を楽しまれています。

3月より再開しますのでまたよろしく願います。



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
 - ・光照苑祭
 - ・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

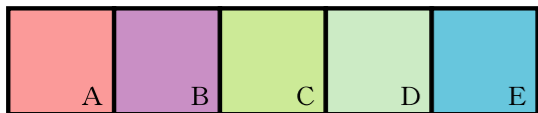
- 特別養護老人ホーム
 - ・利用者忘年会
- デイサービス
 - ・お楽しみ会
- 地域包括支援センター
 - ・介護予防教室
- 研修
 - ・「プライバシー保護と虐待防止」
- 防災
 - ・地域との総合防災訓練（近隣三町会自治会合同）

1月

- 特別養護老人ホーム
 - ・初詣
 - ・餅つき大会
- デイサービス
 - ・初詣
- 地域包括支援センター
 - ・介護者交流会
- 研修
 - ・「認知症ケアについて」
- 防災
 - ・地震災害時初期行動訓練

令和6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。 ※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	8	
		9		
10	11			12
	13		14	
15		16		
17				18



◆ヨコのヒント

- (1) 秋桜とも呼ばれる、秋を代表する花のひとつです。
- (4) 道徳・法律などの社会規範に反する行為。
- (6) 液体を濾すときに使われる紙、ご家庭ではコーヒーフィルターがおなじみです。
- (7) ズボンやシャツ、バッグやファイルなどにも付いています。
- (9) 冬はウィンター、春はスプリング、夏はサマー。では秋は？
- (10) 柔軟体操をカタカナ言葉に変えて言うと？
- (13) これが良い人は、物事が順調に運びやすい。
- (14) 行楽シーズン到来です。ツアーでは上手な人に当たると良いですね。
- (15) 長年買い物をしたところが最後の大量売り出しをしています。
- (17) 今夏のパリオリンピックで日本が史上最も多く獲得したメダル。
- (18) 木の実を食べることから秋のイメージが強い小動物。

- ◆タテのヒント
- (1) 運動会でも盛り上がる、大きな玉を数人で○○○○競技です。
 - (2) やはり日本のご馳走と言え、職人さんが握るコレですね。
 - (3) 今年の10月14日は何の日だったでしょうか？
 - (4) 最近はめっきり見かけなくなった風呂敷。昔は物を○○○○のに使っていました。
 - (5) 徳川光圀や偕楽園が有名な茨城県の県庁所在地は？
 - (8) 1と10、10と100。0の数が違うことを？
 - (9) 柑橘系の果物で、ミカンよりも色や味の濃い品種。
 - (11) 選挙、宝くじ、抽選。選ばれたり、当たった事を。
 - (12) 昔は住所を指すが一般的でしたが、今はメールをイメージする人が多そうです。
 - (15) 木の中心。転じて物事の中心にも同じ漢字が用いられます。
 - (16) この時期、公園などの地面に落ちてている○○ほっくり。

あたまの体操

最後に、A〜E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6ページにあります。

事故等報告 (令和6年6月16日～令和6年9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	
	7		1							4	12

今期はヒヤリハットも事故においてもショートステイ利用者のケースが多くありました。対応は決められていますが、困難なケースが増えてきており、見守りカメラの検討も必要となっています。

*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	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
		1		1	2	6	1	2	3		16

誤与薬の事例が1件ありました。間違えたわけではないのですが、飲ませ忘れがありました。対応として声出しやダブルチェックがありますが、それが抜けるだけでこのようなことが起こります。

*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

今期は苦情は特にありませんでしたが、面会や施設内への立ち入りがだんだんと解禁になり、人の目が入ること私たちの気づかないことがあるかもしれません。現場での再チェックをします。

令和6年6月16日～令和6年9月15日

- ★ 逆井 瑛子 (敬称略)
- ★ 包括活動補助 野井 宗子
- ★ 園芸活動 島田 美代子
- ★ 通所活動補助 岡本 美代子
- ★ 通所活動補助 山田 勝啓
- ★ 音楽クラブ 珠井 加奈子
- ★ リネン交換 船田 友孝
- ★ サロン講師 藤本 尚子
- ★ 介護予防運動指導員 窪田 真美子
- ★ 通所整容 藤田 千枝子
- ★ 田辺 尋子
- ★ 鈴木 敬子
- ★ 飯島 妙子
- ★ 加納 篤子
- ★ 中井 幸治
- ★ 縫い

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。

★編集後記★

猛暑に加え地震や台風、大雨など自然災害の多かった夏が過ぎ、ようやく気温が落ち着き始めたように感じています。

主に『くつろぎ』の記事を担当しておりますが、ふれあい通信を通して、光照苑での出来事、取り組み、役に立つ内容など様々なものを発信できればと思います。

今後も人との関わりを大切に、広報誌が皆様の励みになるようご意見、ご感想などありましたら是非お聞かせ下さい。

通所介護課 佐藤 かわり



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)

1	か	2	き	3	ご	お	り	4	ぶ
6	と	ば	り	7	つ	づ	ら		
	り		ら	8	つ	か			
10	せ	み		9	き		11	つ	ば
	ん		12	や		13	す	ま	し
14	こ	15	な	16	ぐ	す	り		一
17	う	す	ら	さ	む	い			

なつまつり

クロスワード解答 令和6年夏号の答え