

## 管理栄養士の一口メモ

### 「みかん」について

江戸時代に中国からミカン類が伝わり、日本原産の独自品種「温州みかん」が定着したのは明治時代になってからとの事です。

みかんの主な栄養はビタミンCで、2～3個食べれば1日に必要な所要量を取ることができます。が、抗酸化作用の他、体の免疫機能を高める働きがあり、風邪やインフルエンザの予防に役立ちます。

さらにはフラボノイドなどが発がん物質を排出する効果があるとも言われています。



### 家庭でできるやさしい高齢者のお食事レシピ

#### 【材 料】(2人分)

牛乳400ml、水200ml、粉寒天4g、砂糖 大さじ3、みかん缶 1/2～1缶(固形量250g)

#### 【作り方】

- ①〈下準備〉牛乳を常温に戻す。
- ②鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にして混ぜながら2～3分加熱して火を止める。
- ③砂糖を加えて混ぜて溶かし、粗熱が取れたら牛乳を加えて混ぜる。
- ④カップに流し入れて、みかんを入れる。冷蔵庫で30分以上冷やして固まったら出来上がり。

### 「みかん缶入り牛乳寒天」



ONEポイント

※ゼラチンは柑橘では固まりにくいので不向きです。寒天を使用して、必ず2分程度沸騰させてください。  
寒天は常温でも固ります。

電話／03(5668)0051	所在地／東京都江戸川区北小岩5-7-2	編集部／江戸川光耀苑	発行元／社会福祉法人光耀園	ふれあい通信令和7年新年号 令和7年1月20日発行 年4回発行 通巻108号
牛 椎 福 高 清 佐 渡 澤 綱 窪 名 島 橋 水 藤 辺 田 代 亮 芳 広 孝 か 美 祐 太 稔 太 舞 明 康 雄 お り 子 太 稔	広報担当	江戸川光耀苑 ふれあい通信108号		

自分らしくこの街で生きるあなたと光耀苑を結ぶ

# ふれあい 通信



令和7年 新年号



江戸川光耀苑

ふれあい通信108号

# 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

毎年、新年を迎えると「今年の目標」などを決める人も多いかと思います。「多分に漏れず、私もそのうちの一人です。

しかしながら、歳60歳を超えますと（昨年4月に還暦を迎えた）明確な目標やポジティブな気持ちがなかなか湧き上がってきません。

時間の流れを昔より早く感じるよう、すでにたくさんのこと経験してきた、ある程度「やり切った感」があるからかもしれません。それでも日常生活は過ぎていく。ならば日々の暮らしの中でどのように生きるかを定めることが豊かに過ごす術かもしれません。

私たちはご利用者に生きる張り合いを持つ環境にいられるように支援することが大切な仕事と考え、日々サポートいたします。

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

江戸川光耀苑 苑長 柴田 一佐哲



## 色とりどりの雪の結晶作り

ふれあいでは「個人製作」の活動で雪の結晶を作りました。

ひし形の枠を組み合わせ、六角の結晶に形作る工程など、難しい箇所はボランティアさんにも手伝つてもらいました。

ご利用者が選ぶ色好みが本当に様々で、同じ形なのですが、出来上がった作品は同じとは思えないほど個性があふれていました。作品はそれぞれ持ち帰つていただきました。ご利用者からは「玄関に飾つているよ」と喜んで頂けたようで、デイルームでは窓辺にも展示し、季節感の演出に彩りを与えています。

よ。



## 活動で体をリフレッシュ！

寒さで体を動かすのが億劫な時期ですが、「くつろぎ」では様々な活動を行っています。

運動の活動では、レクリエーションが人気の活動もあり、ボールなどを使ってゲームをしています。指先を使った活動では、作業が苦手なご利用者も「やってみようかな」と意欲的に取り組まれています。

職員のサポートで作業を始めるも、後半はご自身で作品を仕上げ、完成した作品を大事にしまう姿が微笑ましかったです。

体を動かして寒い冬を乗り切つていきました。

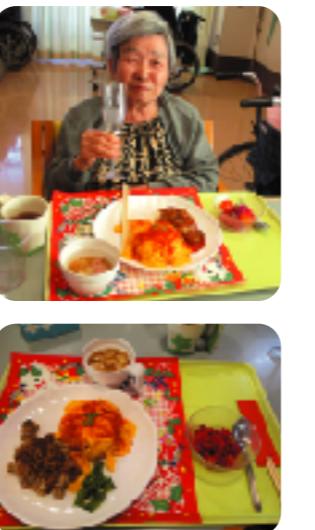
## 年末はご家族と共に…

特養では、12月15日に『お楽しみ会』を開催いたしました。

食事は、オムライスプレートにクリスマスを感じるランチョンマット敷き、いつもと違った雰囲気を楽しめながら召し上がっていただきました。また、おやつのケーキも大変好評で皆様ご満足されたご様子でした。

コロナ禍の影響で、なかなかご家族と一緒に会食する機会を作れずにいましたが、ようやく今年最後の行事で実現することが出来ました。

ご利用者、ご家族、皆様の笑顔を見ることができ、職員一同も大変嬉しい「お楽しみ会」となりました。



もっと江戸川光耀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  
**江戸川光耀苑**  
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

江戸川光耀苑は平成3年7月に生まれました。江戸川光耀苑では、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、江戸川光耀苑があつてよかった、と思って頂ける施設でありたいと願っております。江戸川光耀苑のご利用者、ご家族、地域の皆さん、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>



## 日 次

②… ●新年のご挨拶

●巡る♪季節の中での新年の『ふれあい』

●地域の窓（熟年相談室）

●特集『江戸川光耀苑祭』

●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

●ボランティア芳名

●クロスワード解答

●ボランティア募集

●編集後記

●管理栄養士の一口メモ

●高齢者のお食事レシピ

●あたまの体操(クロスワードパズル)

●高齢者のお食事レシピ

●管理栄養士の一口メモ

●高齢者のお食事レシピ

●管理栄養士の一口メモ

●高齢者のお食事レシピ

●管理栄養士の一口メモ

●高齢者のお食事レシピ

●高齢者のお食事レシピ

●高齢者のお食事レシピ

●高齢者のお食事レシピ

## おしえて！ケアマネさん

Q 40～64歳までの第2号被保

障者の場合の介護サービス  
はありますか？

A 介護保険の対象となる病気  
が原因で要介護認定を受け  
た場合にサービスが利用で  
きます。

介護保険の対象となる病気  
には、16種類の病気が指定さ  
れています。

※介護保険の対象となる病気  
であるかどうかについては、  
医師や行政、居宅介護支援事  
業所、地域包括支援センター  
等に相談ください。

## 地域の窓（熟年相談室）

地域包括支援センターは地  
域の総合相談窓口として、江  
戸川区では熟年相談室の愛称  
で呼ばれています。

当苑でも北小岩本室、西小  
岩分室の2ヶ所で熟年相談室  
を運営させて頂いております。

熟年相談室では、主任ケア  
マネジャー、社会福祉士、保  
健師等の3職種の他、認知症  
地域支援推進員を配置し、熟

年者の方やご家族の方からの  
相談を幅広く支援しています。

介護の事等お気軽にご相談  
下さい。

## 特集 光照苑祭開催

11月19日、光照苑祭を開催  
いたしました。

秋の冷たい風が吹いたもの  
の、晴天にも恵まれ、開始時  
刻前からご来苑下さる方も多  
くいらっしゃいました。

開設以来、形を変えながら  
開催してきましたが、今年も  
マルシェ形式で、ご来場の皆  
様に美味しいもの、秋の味覚  
を召し上がって頂こうと、京

成小岩駅前の隠れ家様や、ヤ  
クルト様、区内の福祉事業所  
様、農家様にご協力いただき  
ました。

ご協力いただいた皆様、ありが  
とうございました。

びに来てくれた皆様、ありが  
とうございました。

また、来年もよろしくお願  
いいたします。

当日は、ご近所様や他事業  
所の方々、当施設のご利用者  
様などがお買物を楽しみ、ハ  
ンドマッサージの体験では  
「とても気持ちよかったです」と好  
評で、あつという間の2時間  
を楽しく過ごしました。

11月19日、光照苑祭を開催  
いたしました。

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。

## 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。

江戸川区では熟年相談室の愛称で呼ばれています。

当苑でも北小岩本室、西小岩分室の2ヶ所で熟年相談室を運営させて頂いております。

熟年相談室では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の3職種の他、認知症地域支援推進員を配置し、熟年者の方やご家族の方からの相談を幅広く支援しています。

介護の事等お気軽にご相談下さい。

### ふれあいサロン 健気な菊花、晚秋に

寒さに負けず： 明けましておめでとうございます。

大寒を迎える折、皆様いかがお過ごしでしょうか？

寒さは筋肉を硬くさせ身体の動きを鈍らせます。何気ない動きがケガに繋がり、転倒なども引き起こします。

熱気に満ちた運動教室で、冬を元気に乗り切る身体を一緒に作りましょう。

お土産に鉢植えの菊や瓦せんべいを購入され、目とお腹と、菊見学を満喫されたようでした。



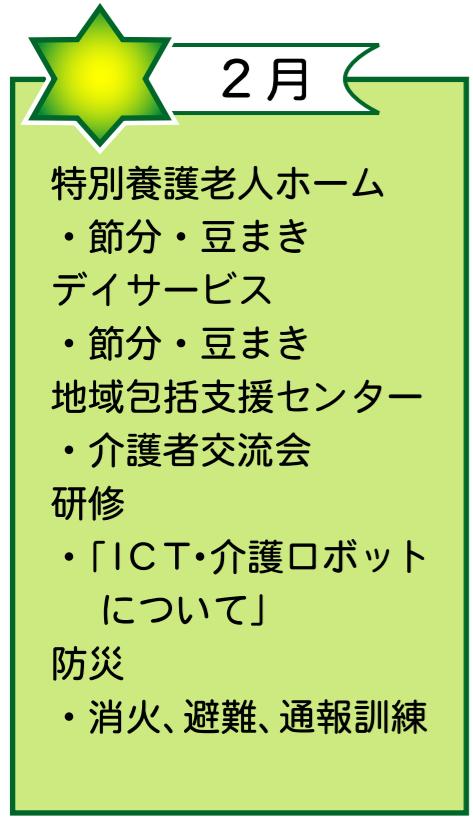
### いきいき運動教室 寒さに負けず：

明けましておめでとうございます。

寒さは筋肉を硬くさせ身体の動きを鈍らせます。何気ない動きがケガに繋がり、転倒なども引き起こします。

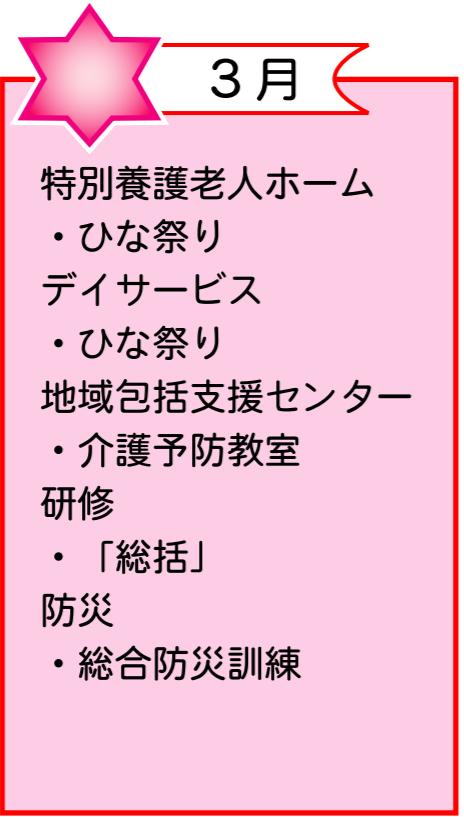
熱気に満ちた運動教室で、冬を元気に乗り切る身体と一緒に作りましょう。

## 行事等予定（2月～4月）



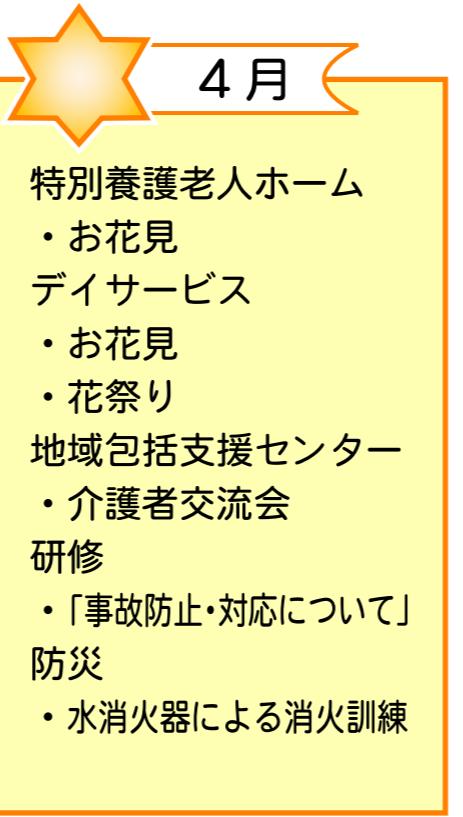
2月

- 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
- ・「ICT・介護ロボットについて」
- 防災
- ・消火、避難、通報訓練



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
- ・介護予防教室研修
- ・「総括」
- 防災
- ・総合防災訓練



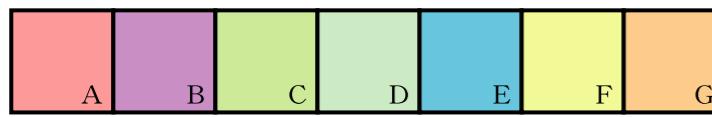
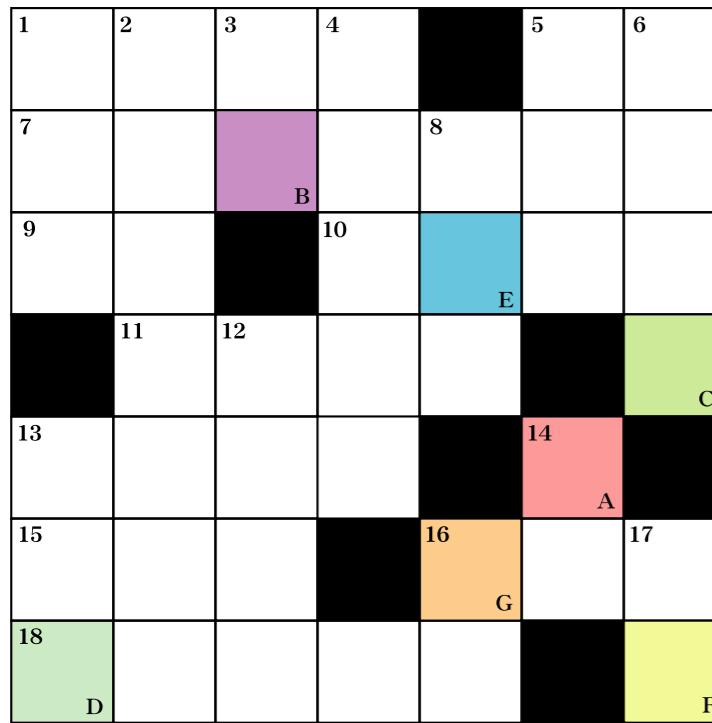
4月

- 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7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。

※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。





### ◆ヨコのヒント

- (1) 白化現象により希少性が高く、縁起が良いとされる今年の干支。
- (5) 大豆を発酵させた日本の代表的な調味料。
- (7) サッカー日本代表がいまアジア予選を戦っている大会は？
- (9) 神社、仏閣などの年末大掃除を『〇〇はらい』
- (10) ひろびろとした海や広大な海面。
- (11) 夜間や悪天候時に船の安全を守るとともに、日本の経済水域を示す役割があるそうです。
- (13) ザリガニの別名。一定の年代以上はこちらの呼び方が慣れているかも。
- (15) 鮮やかな赤色が特徴的な野菜。日本ではなじみが薄いものの、ボルシチには欠かせません。
- (16) まだまだ寒さは続きますが、早くこの花の開花の知らせを聞きたいですね。
- (18) 衣類の防虫剤として使われる独特の匂いがある薬品。

地域包括 高橋 広 康  
そんな巳年にあやかり、皆様も何か新しい事に挑戦する年にされるのも良いのではないでしょうか。  
ふれあい通信も皆様に新しい情報を発信していきます。  
本年も宜しくお願ひ致します。

**あたまの体操**

\*前回の解答は6ページにあります。

◆タテのヒント

ヒントを頼りに、空欄を埋めてください。  
最後に、A～Gのマスに入った言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

1) 新年はのんびりしたい…。師も走る忙しい12月でした。  
2) 最近のおせちではこの料理が入っている事も多いです。牛肉の塊を蒸し焼きにし、薄くスライスしたもの。  
3) ○○シンキ、○○パー、○○メット、同じ2文字が入ります。  
4) 全く動かない、全く動じない、という意味『○○○○○しない』  
5) 日本で古くから親しまれる香草の一つ。お雑煮に添えて食べた方も多いのでは？  
6) 合唱などで女声の高い音域を指します。  
7) 東名高速、神奈川県の有名サービスエリアと言えば？  
8) 本来「〇〇〇〇〇見方」とは「物事の本質を深く掘り下げる見方」という意味だそうです。  
9) 年末の大掃除。ほうきに慣れない人は、部屋の角を丸く○○。  
10) 感染症防止でも大活躍！消毒に使われる次亜塩素○○ナトリウム。  
11) テレビドラマ『水戸黄門』の有名な歌の歌詞『人生○○ありや苦もあるさ♪』

### ★編集後記★

新年明けましておめでとうございます。

皆様の日頃からのご支援に

より無事に新年を迎えること

ができました。

今年の干支巳年は、蛇のイ

メージから「再生と変化」や

脱皮し強く成長する蛇は「不

老長寿」を象徴する神の使い

として信仰されてきたとの説

もあります。

いでしょうか。

もあります。

す。

**事故等報告** (令和6年9月16日～令和6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	
										3	3

その他に含まれるのはデイサービスの送迎時の事例です。一歩間違えればご利用者に損害を与えるかもしれません。注意喚起はもちろんのこと、手順を見直し、訓練を繰り返すことが必要です。

### \*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	
									7	11	18

ほとんどが転倒、転落による事故です。常に付き切りではありませんので、最小限に留める策を講じております。大きな事故には至っていません。予測されることに最大限の対応をしていきます。

### \*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
	2							1		
										3

介護、介助の仕方において、苦情が挙げられました。現状の方法がすべて正しいわけではありません。これでよいのかと自問自答すること、そして見直しをしていくことが必要です。

★縫い	中井	加納	健治	村上エツ子	★特養ホーム喫茶
★通所整容	飯島	鈴木	篠子	生井	★特養リネン畳み
★介護予防運動指導員	田辺	敬子	幸子	桂子	島田きよ子
★サロン講師	窪田真美子	妙子	篠子	逆井宗子	大島由美子
★通所活動補助	藤田千枝子	尋子	幸子	平野瑛子	山元絵津子
★音楽クラブ	白井祐子	白井祐子	茂治	岩盾久子	中村與吉
★リネン交換	藤本尚子	岡本美代子	岡本美代子	矢放貞子	矢放貞子
（敬称略）	山田勝啓	蟹江茂治	武	優	優
★ハーモニカ演奏	山田千枝子	岡本美代子	岡本美代子	山元絵津子	島田きよ子
★包括活動補助	逆井宗子	岡本美代子	岡本美代子	平野瑛子	大島由美子

**ボランティア募集中**  
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	こ	す	も	A	す	つ	み	B
6	ろ	し			ぼ	け	つ	と
が			お		ー	た	む	
す	と	れ			つ	ち		あ
	う	ん			が	い	ど	
み	せ	じ	C		ま	い		れ
き	ん				つ			E

令和6年秋号の答え

### もみじがり

クロスワード 解答

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あります)

令和6年9月16日～令和6年12月15日