

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7年 新年号



江戸川光照苑

ふれあい通信108号

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、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

「みかん缶入り 牛乳寒天」

【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。



ONEポイント

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

電話／03(5668)0051

所在地／東京都江戸川区

北小岩5-7-2

編集部／江戸川光照苑 広報担当
網代 祐太
澤田 美子
渡辺 孝雄
佐藤 芳明
清水 孝康
高橋 孝雄
福島 芳明
椎名 亮太
牛窪 亮太

発行元／社会福祉法人光照苑
編集部／江戸川光照苑

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



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えます。ご多分に漏れず、私もそのうちの一人です。

しかしながら、齢60歳を超えますと（昨年4月に還暦を迎えました）明確な目標やポジティブな気持ち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に、すでにたくさんを経験してきて、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心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てる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。

江戸川光照苑 苑長 柴田 一佐哲

巡る♪季節の中で

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み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、職員一同大変嬉しい「お楽しみ会」になりました。



かよいの『ふれあい』

和気あいあい



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ってもらいました。

ご利用者が選ぶ色の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っていただきました。ご利用者からは「玄関に飾っているよ」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くれます。



やすらぎ『くつろぎ』

明るいい笑顔



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でもあり、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っていきました。



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、江戸川光照苑があってよかった、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…●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
- ⑥…●事故等報告
- 行事等予定表
- 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…●あたまたの体操（クロスワードパズル）編集後記
- 管理栄養士の一口メモ
- ⑧…●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号被保険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。



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」と好評で、あつという間の2時間を楽しく過ごしました。

ご協力いただいた皆様、遊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たします。



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 健気な菊花、晩秋に

今年もご希望の方を募り、善養寺へ「影向菊花菊曼荼羅の浄土の誇り」と題した影向菊花大会に行ってきました。晩秋の寒空の中、健気に咲く菊花で皆さん目の保養をして頂きました。

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。



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。

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～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？

◆タテのヒント

(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。

(8) 主に年配の男性がご自身の奥様を呼ぶ時に使う言葉です。

(12) 本来「○○○○見方」とは「物事の本質を深く掘り下げた見方」という意味だそうです。

(13) 東名高速、神奈川県の名産品エリアと言えは？

(14) 年末の大掃除。ほうきに慣れない人は、部屋の角を丸く○○。

(16) 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。

(17) テレビドラマ『水戸黄門』の有名な歌の歌詞　く人生○○ありや苦もあるさゝ

◆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『○○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。

★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。

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のでしょうか。

ふれあい通信も皆様に新しい情報を発信していきます。

本年も宜しくお願い致します。

地域包括 高橋 広康



7

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	

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かねません。注意喚起はもちろんのこと、手順を見直し、訓練を繰り返す必要があります。

*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	
						7			11		

ほとんどが転倒、転落による事故です。常に付きっ切りではいられませんので、最小限に留める策を講じており、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必要があります。

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます

令和6年9月16日～令和6年12月15日
(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)

★嬉しい

中井 健治

加納 幸子

風間 篤子

飯島 妙子

鈴木 敬子

田辺 尋子

★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 友孝

★音楽クラブ

白井 祐子

★通所活動補助

山田 勝啓

岡本 武

岡本美代子

蟹江 茂治

★特養ホーム喫茶

村上エツ子

村田 桂子

生井 妙子

★特養リネン畳み

大島由美子

★園芸活動

島田きよ子

★包括活動補助

逆井 宗子

平野 瑛子

★ハーモニカ演奏

山元絵津子

矢放 貞子

田中 優

岩盾 久子

中村 與吉

(敬称略)

★ボランティアさん大募集!

いろん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。是非とも宜しく願います。

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



クロスワード解答

令和6年秋号の答え

もみじがり

1	こ	2	す	3	も	4	す	5	み
6	ろ	し		7	ぽ	8	け	つ	と
	が		9	お	一	た	む		
10	す	11	と	れ	つ	ち		12	あ
		13	う	ん		14	が	い	ど
15	み	せ	16	ま	い				れ
17	き	ん		つ		18	り	す	