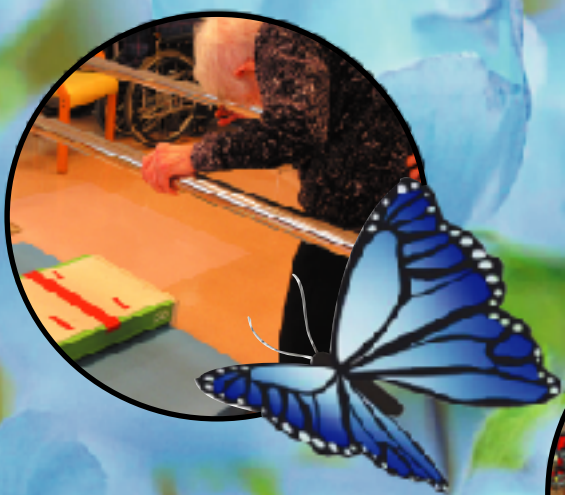


自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

ふれあい通信

令和7年 春号



江戸川光照苑

ふれあい通信109号

管理栄養士の一口メモ

「菜の花」について

菜の花の「菜」とは食用の意味で、「菜の花」は食用の花という意味です。

旬は1月～3月で、特有のほろ苦さと瑞々しい食感が特徴です。

栄養価の高い菜の花は、風邪を予防するカロテンが多く、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

他にもビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄、亜鉛、

食物繊維、カ

リウムなど様

々な栄養素を

豊富に含みま

す。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「春の味いっぱいの ペペロンチーノ」

【材 料】（2人分）

スパゲティー160g、オリーブ油大さじ1、あさり殻付25g、菜の花150g、たけのこ40g、ベーコン15g、ニンニク みじん少々、赤唐辛子輪切4～5切、白ワイン大さじ2、塩コショウ少々

【作り方】

- ① 温めたフライパンにオリーブ油をしきニンニクみじん切り、赤唐辛子を入れ焦げない程度に軽く炒め、たけのこ短冊切りを入れ炒め、ベーコン細短冊切りを入れ、菜の花4～5cmカット、あさり（砂抜き）を入れ軽く炒めて、白ワイン入れ蓋をして蒸し煮する。
- ② あさりの殻が全部開いたら、ゆでスパゲティーを入れ塩コショウで味付けしてできあがりです。



ONEポイント

※あさは殻付きでなく缶詰や冷凍むき身でもよいです。
※菜の花の茎はやや火が通り難いので先に入れ、つぼみの方は後入れした方がよいです。

電話／03(5668)0051

所在地／東京都江戸川区

北小岩5-7-2

網代 祐太
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

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

ふれあい通信令和7年春号

令和7年4月20日発行

年4回発行 通巻109号



春の訪れ、ひな祭り

2月末より玄関入り口に毎年恒例の雛人形を飾り付けました。

女性利用者はひな壇の横に並び、写真撮影をされ、嬉しそうに笑顔を見せていました。

なぜ桃の節句と呼ばれているのかを尋ねると『桃の花が開く頃だからじゃないの?』と答えられる方もいらっしゃいました。

理由は諸説あり、桃が古来より厄除けや長寿にご利益があると言われてきたことや、たくさんの実をつける桃の木から子宝に恵まれるイメージと結びついたことなど利用者に伝えると『へえ〜初めて聞いたわ』と驚かれました。



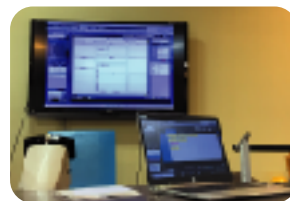
施設のデジタル化を推進

昨今、日本の高齢化は社会問題となっており、介護業界のみならず、すべての業界に影響を与えています。

江戸川光照苑でも人員不足の問題に直面しており、職員の業務負担が増えているのが現状です。

少しでも職員の業務を削減し、ご利用者に寄り添う時間を増やせるよう、様々な取り組みや工夫を行っており、その一つに業務のデジタル化があります。

江戸川光照苑では今年度も、オンライン診療、介護記録ソフトの新規導入、オンライン研修など、デジタル化を進め、ご利用者と職員双方が健やかな施設を目指してまいります。



- 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〈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
- ⑥…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
- 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



世代間交流を行いました

先日、近隣の保育園に通う年長園児の皆様が遊びに来てくれました。クイズや手遊び、合唱と賑やかな時間を過ごしました。

高齢者にとって、子供たちとの交流や会話、何より子供たちの元気な笑顔は、脳を活性化し、精神的賦活に繋がり認知症予防に期待が持てます。

最後は三月に卒園を迎え、四月より晴れて小学生となる子供たちに、ご利用者が作ったミニランドセルをプレゼントしました。

ご利用者も握手で巣立ちを見送りました。



やすらぎ『くつろぎ』明るいい笑顔



心身ともに健康が一番！

くつろぎコースの活動では、心（脳）と身体の活動を行っています。

「第二の脳」とも言われる指先を使った活動では、牛乳パックや色画用紙を使って節分の飾りを製作し、季節の絵柄や風景画の塗り絵をして過ごします。

身体を使った活動を希望される方は、機能訓練指導員のもと、廊下や平行棒での歩行練習や姿勢保持練習などをします。

それぞれの活動は一時間弱ではありましたが自然とお話しが弾まれ、季節の歌を口ずさみ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>



おしえて！ケアマネさん

Q 引越しの際、新しい土地でサービスを使えますか？
A はい、ご利用できます。

まずはお住まいになる予定の地域包括支援センターにお問い合わせ下さり、そこで今の生活状況をお話し下さい。今受けている介護度も新しいところで半年間は有効になり、滞る事なくサービスの継続は可能です。

但し、ケアマネジャーやサービス事業所との相性も考えてからの決定が望ましいです。安心して新生活をスタートして下さい。



地域の窓（熟年相談室）

江戸川区もの忘れ相談医をご存じですか？

こちらは認知症やもの忘れなどの相談を受けられる地域の医療機関です。

江戸川区医師会のホームページからも検索でき、もの忘れ相談医リストは熟年相談室にありますのでいつでもお渡しできます。

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみよう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。



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

可愛い雛飾りと一緒に：

春を感じる三月、サロンのご利用者も光照苑に飾られる雛人形の観賞が楽しみとの声があります。

雛飾りを背に皆さま一緒に記念撮影をし、その後のお茶会でも会話に花が咲きました。

「ひな」の意味は平安時代の「ひいな遊び」が由来のようで（諸説あり）「小さくて可愛いもの」という意味があるようです。



いきいき運動教室

良い運動で、良い睡眠

暖かい陽気で行楽シーズンではありますが、この時期『五月病』という心の風邪にも注意が必要で、放っておくと心の病に発展してしまうそうです。

五月病の対処には十分な睡眠が不可欠とのこと。運動教室でしっかりと身体を動かすことで「よく眠れた」とのお声もいただきます。

良い運動で心の風邪も予防しましょう。



特集 スケッターに登録してみませんか

様々な分野で働く人の人手不足が問題となつていますが、介護業界の不足人員は55万人になると算出されています。その一助として『スケッター』という有償ボランティアの制度があります。

1 まずはスケッターの公式サイトにアクセスし、ご自身の登録から始めます。
 2 スケッターを利用するためのメールアドレスとパスワードを設定します。
 3 設定が完了すると、登録したメールアドレスに仮登録のメールが届きます。

4 メールに記載されたリンクから再度スケッターにログインし、ご自身の情報を登録したら準備完了です。
 5 すぐにもスケッターとしてのお仕事が始められます。



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7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。

