

## 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、風邪を予防する力口テンが多く、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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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】

- 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。
- 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ます。



ONEポイント

※あさり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

編集部／江戸川光照苑

発行元／社会福祉法人 光照園

年4回発行 通巻109号

ふれあい通信 令和7年春号

令和7年4月20日発行

牛 椎 福 高 清 佐 渡 澤 綱

窪 名 島 橋 水 藤 辺 田 美

亮 芳 広 孝 お 里 祐

太 舞 明 康 雄 オ 代 太 稔

広報担当



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

## 巡る♪季節の中で

### 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』と驚かれていました。

江戸川光耀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すよう、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。

江戸川光耀苑では今年度も、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。



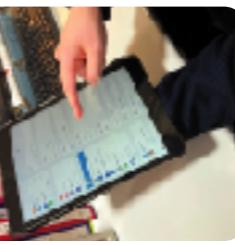
## 日々の暮らしの中で

### 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つており、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。

江戸川光耀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すよう、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。



## 日々の暮らしの中で

### 春の訪れ、ひな祭り

日々の暮らしの中で、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

●地域の窓（熟年相談室）●特集《スケッター》●おしえて！ケアマネさん

●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

●ボランティア募集●クロスワード解答●ボランティア芳名●事故等報告●行事等予定表

●管理栄養士の一口メモ●編集後記●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●

### 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て、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ーランドセルをプレゼントしました。

子供たちはプレゼントを大事そうに抱え、ご利用者も握手で卒立ちを見送りました。

### 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。

「第一の脳」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。

### 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



みんなの笑顔のために、最高品質のサービスを提供します



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 光耀園

**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

URL <https://www.e-kousyoen.or.jp>



## おしえて！ケアマネさん

Q 引っ越しの際、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、そこで今的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ます。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。



## ふれあいセンター 光笑苑

江戸川光笑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。

「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笑苑にお問い合わせください。

### ふれあいサロン 可愛い雑飾りと一緒に：

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

雑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。

「ひいな遊び」が由来のよう（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。



防しましょう。

声もいただき

ます。

良い運動で

### 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、放つ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のこと。運動教室でしっかりと身体を動かすこと、「よく眠れた」とお

## 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

します。

の医師に相談してみましょう。

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。

ら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

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。

の医師に相談してみましょう。

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。

## 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っていますが、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『スケッターワーク』という有償ボランティアの制度があります。

まずはスケッターの公式サイトにアクセスし、ご自分で登録から始めます。

スケッターは無資格でも、未経験でも、すきま時間だけ

身の登録から始めます。

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。

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。

メールアドレスとパスワードを設定します。

ご興味のある方、スケッターワークを通じて光笑苑で活動してみませんか？



Sketter

スケッターに登録して仕事をする流れ



## 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

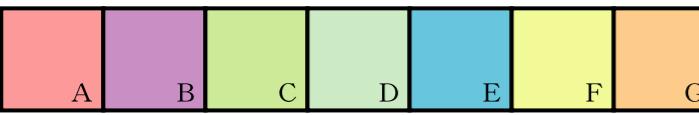
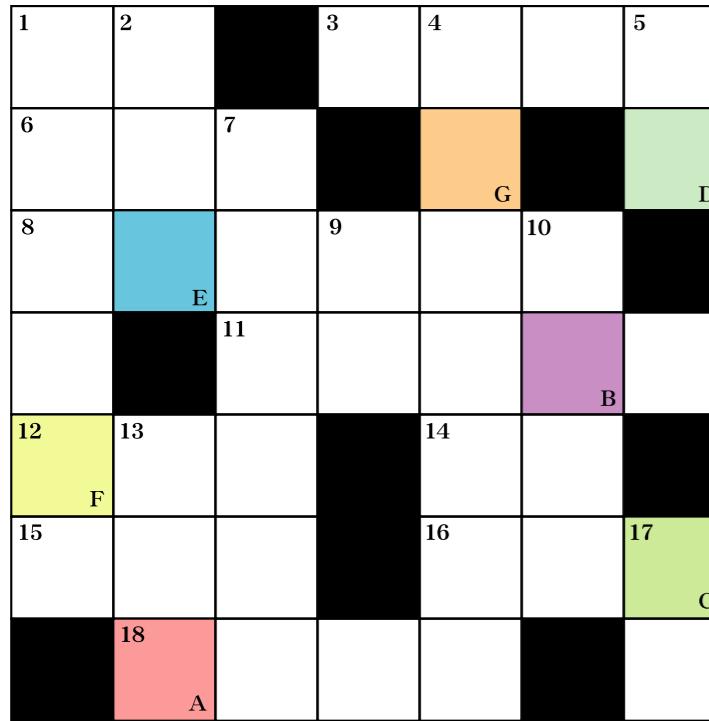


7月

- 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。



### ◆ヨコのヒント

- (1) 忍者の里として有名な三重県の市。
- (3) 陶器などで作られた、特徴的な形をした笛。
- (6) そろそろ端午の節句です。柱で背くらべをしながら兄さんが食べてたものは？
- (8) 1月は新しい1年の始まりですが、4月の始まりは何でしょう？
- (11) 「上手くいけば～」と都合の良い未来を予測することを意味する表現。
- (12) 地球上の国の数は196カ国。それらの総称。
- (14) 母に代わって育児をする女性のこと。
- (15) お寿司の軍艦や、丼からこぼれるほど盛り付けたりと、お子さまや女性に人気の魚卵。
- (16) ばかにしたり、あざけるように笑うこと。「人の失敗を○○○笑う」
- (18) 戦いやスポーツの試合で、物事が上手く運ぶような方法や策略。



リハビリテーション課 綱代 稔  
あることを願っております。

◆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か？

(1) 小、中、高と、それぞれ初々しい姿を見かける春になりました。  
(2) 遊びたいのを○○○して、受験勉強した甲斐がありました。  
(3) 江戸川区内は7号が通っています。  
(4) 英語では『W羟』。疑問に思う時などに使う。  
(5) この花の旬は4～5月と言われています。  
(6) お祝いの花としても送られ、愛好家も多い優雅な花です。

※前回の解答は6ページにあります。

### ★編集後記★

江戸川光照苑も時代の変化

に伴い、新たな技術の導入を進めています。新しいものは時に混乱を招くこともありますが、私ども職員一同は、ご利用者が安心してお過ごし下さるよう精進すると共に、そのご様子を様々な媒体で発信していきます。今年度が皆様と私どもにとって、穏やかで実りある年であることを願っております。

### 事故等報告(令和6年12月16日～令和7年3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		1	2	5	9	

ショートステイ、通所ともに個人物品の返却忘れなどがありました。人の目だけでは補い切れない業務を、デジタルツールの導入などでカバーしていく必要性を感じます。

#### \*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					5	1		1	8	

前期と比較し件数は減少していますが、骨折を含む大きな受傷がありました。起きました事故の原因検証はもちろん、その後の専門的ケアを他職種連携で取り組んでまいります。

#### \*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
										0

苦情の報告はありませんでした。これを現状の安定と捉えず、苦情の挙がりにくい環境になってしまっていないか等、ご利用者、ご家族、地域住民の立場となって再チェックをしていきます。

蟹江	藤本千枝子	飯島篤子	加納幸子	中井健治	★繕い
岡本	船田友孝	鈴木尋子	篠原篤子	村上エツ子	★特養ホーム喫茶
岡本美代子	白井祐子	田辺敬子	生井妙子	村田桂子	
茂治	藤本尚子	鈴木妙子	島田きよ子	逆井宗子	★園芸活動
(敬称略)	★サロン講師	★通所整容	★通所活動補助	★包括活動補助	★未経験者大歓迎！
山田勝啓	★音楽クラブ	★リンネン交換	★ハーモニカ演奏	江戸川光照苑	ボランティア募集中
岡本	船田友孝	藤本尚子	山元絵津子	平野瑛子	お問い合わせ先 03(5668)0051 (担当：渡邊、林、館山、小倉、二瓶)
岡本美代子	白井祐子	藤本千枝子	矢放幸子	岩盾久子	
茂治	藤本尚子	★通所活動補助	中村與吉	中村與吉	

1 し	2 ろ	3 へ	4 び	5 み	6 そ
7 わ	一	る	B	か	ふ
9 す	す		う	E	ら
11 と	う	だ	い		C
13 え	び	が	に	A	
15 び	一	つ		S	
18 な	ふ	た	り	R	

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12月16日～令和7年3月15日

令和7年新年号の答え  
クロスワード解答  
はるのななくさ

