

「西瓜」について

西瓜は水分・ミネラルが豊富で、体を潤すだけでなく利尿作用もあるため夏バテに効果があります。

中でもシトルリンは利尿作用とカリウムの塩分を排出する働きでむくみを改善し、血管を広げ血圧も下げてくれます。

皮付近の白い部分もシトルリンが豊富なので、捨てずに浅漬けにしても良いですね。

夏の暑い時期、西瓜で糖分と塩分も補給して熱中症を防ぎましょう。



「夏！満載のフルーツポンチ」

家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

【材 料】（5人分）

小玉西瓜1個、メロン少々、フルーツカクテル缶4号1缶、サイダー350ml1本

【作り方】

- ① 小玉西瓜は1/2に切り、中をくり抜き、1.5cm位カットにする。他のメロンや缶詰果物も同じ位の大きさにカットして混ぜて、くり抜いた1/2西瓜に入れる。
- ② 缶詰のシロップとサイダー 1：2 位で西瓜カップに注ぐ。
- ③ できあがり。



ONEポイント

※サイダーはお好みで、炭酸の無い缶詰シロップだけでも美味しいです。

※西瓜皮の器の切り口を山谷のギザギザカットにすると見た目良、西瓜やメロンも角切りの他スプーンやくり抜き用スプーンで丸くするとお映えます。



ふれあい通信 令和7年夏号

令和7年7月20日発行

年4回発行 通巻110号

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 稔

渡辺 美代子

佐藤 かおり

清水 孝雄

高橋 広康

福島 芳明

椎名 亮太

牛窪 舞

所在地／東京都江戸川区

北小岩5-7-2

電話／03(5668)0051

巡る♪季節の中で

目次

- ②…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』明るい笑顔
- ④…おしえて！ケアマネさん
- 地域の窓（熟年相談室）
- 特集『意外と知らない？施設の美容』
- 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

初夏の日差しと風を浴びて

6月の晴れた日に、入居者の皆様と共に江戸川河川敷で開催されている『小岩しょうぶ園まつり』に出かけました。

満開の紫や白の菖蒲の花が風に揺れ、皆様の表情も自然と明るくなっていました。

「昔、よく家族と見に行ったのよ」と懐かしそうに話される方もいらつしやり、季節の花が心に潤いを与えてくれているのを感じました。

車椅子の方にも無理のないよう配慮し、ゆっくりと散策を楽しみました。



帰苑後も写真を見ながら会話が弾み、楽しいひとときとなりました。

今後も自然に触れる機会を大切にしていきたいと思えます。

今後も特別養護老人ホームでは次の行事を予定しております。

- 8月2日 江戸川区花火大会鑑賞
- 8月3日 夏祭り
- 9月14日 笑顔いっぱい長寿を祝う会
- 10月 菊見学

かよいの

『ふれあい』

和気あいあい

ネイルケアは心のケア

ネイルレクリエーションは、まるでサロンにきたかのような雰囲気になまれ、ご利用者の皆さんもうっとり。

たくさんの色の中から一色を選び、さらに爪に描く絵柄を見本から選びます。手元が美しく彩られると自然と笑みがこぼれ「わあキレイ！」と歓声が上がりました。

男性利用者には爪磨きのメニューもあり男性も参加ができました。

おしゃれを楽しむ喜びが広がり、心まで明るくなるひととき。ネイルレクは心のケアにも繋がる大切な時間です。



やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔

外の空気を吸うことも大切です！

毎月の自主トレーニング活動では、フロアの中で出来る限りご利用者の自主性を活かした運動を行っています。

ご利用者から「ここ（施設）にはきれいなお花がいっぱい咲いているわね」という一言から、屋外散歩の自主トレーニングとして「お花を見に行ってみませんか？」と声をかけ、在宅棟玄関前のお花を見に行きました。

お花を見ると「私はこの色のお花が好きだな」とアジサイやパンジーのお花をみて、顔の表情も明るくなり気分転換の時間となりました。



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** 介護サービスでお願いできないことを教えてください。
- A** ご本人以外の事や日常生活における家事の範囲を超える事は対象外となります。
- ・草むしり、庭や花の手入れ
 - ・ペットの散歩や餌やり等の世話。
 - ・酒、たばこ等の嗜好品の購入
 - ・家族の部分の掃除や調理、買い物等の家事
 - ・換気扇やエアコン等の日常的ではない掃除や家具、家電の修繕、移動、模様替え、洗車
 - ・病院内の待ち時間の付き添い
 - ・来客対応
- 等、詳細は担当の介護支援専門員に相談下さい。

地域の窓（熟年相談室）

皆様の「ご相談受け付けます！」

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等の専門職が、熟年者やご家族の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう相談を受け付けています。

江戸川区では親しみがもてるよう愛称で熟年相談室と呼んでいます。

近隣の催しにも参加させて頂き、身近な相談窓口として、地域の皆様のご理解を深める活動もしております。



特集 意外と知らない？施設の美容

今回は当苑に訪問美容でお願いしている『visit（ビジット）』様をご紹介します。

美容カッター予定の日は毎回数名の美容師さんが来苑。美容室で流れているような和やかなBGMや、オシャレな看板も立てて下さり、当苑のラウンジがすっかり美容室のようになり様変わりします。

ただカッターするだけではなく、雰囲気から作っていくのがビジット様のこだわりのようです。

実際にカッターが始まると「こんなにキレイにしてもらったの久しぶり」と涙ぐむご利用者も。

外出が難しい中でも、髪が整うと表情がパツと明るくなります。髪だけでなく、心まで軽くなるこの時間が、ご利用者の楽しみにもなっているようです。

当苑ではご利用者のペースに寄り添い、笑顔を引き出すサービスを大切にしています。



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笑苑にお問い合わせください。

ふれあいサロン パワー漢字で幸運を！

今回の書道では「そしじ」と読む漢字一字を練習し、書きあがった正書をキーホルダーにしました。

この一字は強いパワーを持つ尊い字とされ、気の持ちよきを良くしてくれる字。お守りとしてそばに置くと幸運を呼ぶとされるようです。

この一字の意味を聞いて、

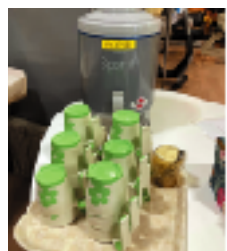
筆を持つ手も集中され、早速バッグに取り付けている方もおられました。



いきいき運動教室 夏の健康を運動で！

蒸し暑い日々が続いていますね。

酷暑の中おいで下さったご利用者の体調を考慮して、運動教室では涼しい室内で無理なく体を動かし、しっかり冷やした麦茶で水分とミネラルを補給していただいています。汗をかき、水分を摂り、適度に涼む。夏の健康サイクルを『いきいき運動教室』で作



行事等予定（8月～10月）

8月

特別養護老人ホーム
・夏祭り
・子供神輿見学
・天祖神社祭礼見学
・花火大会見学
デイサービス
・夏祭り
地域包括支援センター
・介護予防地域ケア会議
研修
・事故発生または再発防止
防災
・福祉避難所開設訓練（感染症対策含む）

9月

特別養護老人ホーム
・敬老会
デイサービス
・長寿のお祝い
地域包括支援センター
・介護予防教室
研修
・緊急時の対応
防災
・消火、避難誘導・通報訓練

10月

特別養護老人ホーム
・善養寺菊見学
デイサービス
・善養寺菊見学／ミニ運動会
地域包括支援センター
・介護者交流会
研修
・非常災害時の対応
防災
・水消火器での消火訓練、
備蓄確認

令和7年7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。

事故等報告（令和7年3月16日～令和7年6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	
										8	

ヒヤリハット事例（気づき）が事故発生の防止になると考えています。報告が減少している現状を捉え、報告の方法などの見直しも検討してまいります。

*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	
	1					4	1				

前期に続き、今期も骨折を伴う事故が発生してしまいました。起因を振り返り、予防策を徹底することで次期は重大な事故が発生しないよう努めてまいります。

*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
	1									1

面会の機会が増えたことで貴重なご意見をいただきました。よりオープンな施設運営を行い、皆様のご意見、ご要望を真摯に受け止めてまいります。

ボランティアの皆様、いつも
ありがとうございます

令和7年3月17日～令和7年6月16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）

★繕い

★園芸活動

中井 健治

島田きよ子

加納 幸子

山田 昭次

鈴木 敬子

★包括活動補助

田辺 尋子

平野 瑛子

★通所整容

★ハーモニカ演奏

藤田千枝子

山元絵津子

★サロン講師

矢放 幸子

藤本 尚子

田中 優

★リネン交換

岩盾 久子

船田 友孝

西村 信子

ジョン・ソルミン

根岸美智子

★音楽クラブ

（敬称略）

白井 祐子

★通所活動補助

（敬称略）

山田 勝啓

岡本 武

蟹江 茂治

クロスワード解答

令和7年春号の答え

さくらぜんせん

1	い	2	が	3	お	4	か	り	5	な
6	ち	ま	7	き		8	ん	ぜ		
9	ね	ん	ど	は	じ	10	め			
11			あ	わ	よ	く	ば			
12	せ	13	か	い	14	う	ば			
15	い	く	ら	16	せ	17	ら			
		18	さ	く	せ	ん				



未経験者
大歓迎

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

★ボランテアさん大募集！
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。
是非とも宜しくお願
いいたします。

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～H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）暑い夏は冷奴で食べることが多いです。あなたは絹ごし派？それとも〇〇〇派？
- （2）サナギを割って、まだきみどり色のセミが出てきます。
- （3）政策や主張に賛同し後押しする人。
- （4）結婚式などで友人が歌や踊りなどを披露します。
- （5）日本でも増える外国人労働者に対して、しっかりと議論する必要があります。
- （7）葛飾・柴又、寅さんの口上の一節「たいしたもんだよ蛙の小便見上げたもんだよ〇〇〇のふんどし」
- （9）花火大会や盆踊り、この季節に屋外で涼を得る道具。
- （10）夏になると24時間テレビが愛で救おうとするのは？
- （11）依存症などの問題もありますが、適切に使つととても便利な携帯電話です。
- （13）三重県の県庁所在地の市は？
- （14）風邪を引いたときなど、食欲のない時に食べることが多いです。

1	2	3	4			5
	E				7	F
6						
		8		B	9	
	10					
	C					
11						
12		13			14	H
G						
15			A		16	D

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

◆ヨコのヒント

- （1）今夏は何日あるでしょうか？ 外気温35℃を超える日を言います。
- （6）一般にはマグロと間違えられやすく、顔に鋭い突起がある大型の魚
- （7）夏場は特に、光の差さないこの状態は何かが出そうで怖いです。
- （8）井上陽水さんの曲「夏が過ぎ～♪風あざみ～♪」で始まる『〇〇〇〇時代』
- （10）中国原産で茶色くモコモコした毛の犬種の名前は？
- （11）花占いで一枚ずつ花びらを取っていくと…「きらい、〇〇」
- （12）詐欺が横行する昨今です。眉毛に唾をつけることで狐に化かされない
言い伝えが語源。
- （14）1958年フランキー堺さん主演、戦時中の悲劇を描いた映画『私は〇〇になりたい』
- （15）多くのキノコが、傘の裏側からこれを飛ばして繁殖します。
- （16）プルプルとした冷たいデザートを英語ではゼリー。フランス語では？

★編集後記★

いつもふれあい通信をこ愛
読いただき、誠にありがとう
ございます。

こちらを書いてる5月中
旬ですすでに夏日の日もある状
況ですが、皆様のお手元に届
く頃には梅雨も明け本格的な
暑さを迎えていることと思
います。

こまめに水分を取り脱水症
に気をつけてください。
お手持ちのスマートフォン
等でQRコードを読み込んで
頂くことで、ふれあい通信の
最新号がご覧頂けるようにな
りました。是非、ご活用くだ
さい。

管理課 牛窪亮太

