

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 秋号



江戸川光照苑

ふれあい通信111号

管理栄養士の一口メモ

「栗」について

栗は昔から世界中で愛され、日本でも縄文時代には主食として食べられていました。

栗は栄養豊富。ビタミンB群（代謝をサポートして疲労回復）、ビタミンC（風邪予防）、カリウム（むくみと高血圧予防）、渋皮には便秘予防の食物繊維と抗酸化成分で老化防止のタンニンなどが多く含まれます。

美味しい栗の見分け方は、果皮（硬い皮）に張りりと光沢があり、ずっしりと重く傷が付いていないものを選びましょう。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

こがね 「黄金栗おはぎ」

【材 料】（2人分）

栗150g、もち米60g、うるち米40g、
水110g、砂糖80g、塩少々

【作り方】

- ① もち米とうるち米は洗米して分量の水に30分以上浸け炊飯する。
- ② 栗は軟らかく茹で半分にカットし中身だけをくり抜き。裏ごしし、砂糖、塩を加え弱火にかけしゃもじ等でねっとりするまで練り上げる。
- ③ 炊きあがった米をすり鉢等で粘りが出る迄つき混ぜて、お好みの大きさにしたものを栗甘露煮ペーストで包み込み、できあがり。



ONEポイント

※ 栗はむき栗や栗の甘露煮を使用すると楽です。

※ 甘みはお好みで自由に砂糖で調節してください。

※ 多少不揃いな方が手作り感あり良いです。

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
広報担当
網代 稔
佐藤 かおり
清水 孝雄
高橋 広康
田中 美奈
椎名 舞
牛窪 亮太

発行元／社会福祉法人光照園
編集部／江戸川光照苑

ふれあい通信令和7年秋号
令和7年10月20日発行
年4回発行 通巻111号



長寿のご利用者を敬う

9月14日、「長寿を祝う会」を開催させていただきました。

当日はご家族、来賓方々、江戸川区区長が来苑され、ご利用者の皆さまへ温かいお祝いの言葉をいただきました。

ご家族会からは記念品が贈られ、節目の年を迎えられた方々にとって、心に残るひとときとなると共に会場は和やかな雰囲気になりました。

今後も皆さまが健康で穏やかに過ごされますよう、職員一同支援してまいります



施設の余暇時間を紹介

光照苑の特養では、ご利用者の「好き」を大切に、さまざまな活動を行っています。

将棋は、対局を楽しみにしている男性が多く、頭の体操の一環でもあります。駒を指すまなざしは真剣そのものです。

一方、お花クラブでは「お花に触れると心が落ち着く」と、季節のお花を使った生け花を苑内に飾り、皆さまで鑑賞しています。

今後もご利用者様の充実した日々をサポートしてまいります。



かよいの『ふれあい』和気あいあい

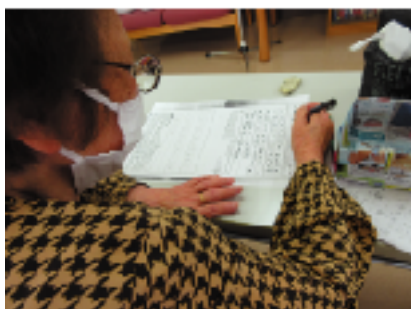


指先で心身の活性化

ふれあいでは、脳トレや手指の巧緻性を高める活動として、工作やペン習字、ゲームなど様々なプログラムを用意しています。

ご利用者の皆さんは、真剣な表情で取り組みつつ、作品の完成や整った文字に楽しみと達成感を得られているようです。

指先を使う活動は、記憶力や集中力の維持に役立ちます。また仲間との交流も広がり、心身の活性化や認知症予防にもつながる大切な時間となっています。



やすらぎ『くつろぎ』明るく笑顔



こうして猛暑を乗り切りました♪

例年以上の猛暑にひと時の「涼」をと、おやつに「かき氷」を召し上がっていただきました。

かき氷の機械の中に大きな氷の塊を入れたらスイッチオン！削られた氷が少しずつふんわりと山のようになったら完成。それぞれ好きなシロップ（いちご、メロン、カルピス）を選んでいただきました。

「久しぶりにかき氷を食べた」「冷たくて甘くて、こんな暑い日に食べるのは最高だ」と皆様大変喜ばれていました。



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>



- 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』明るく笑顔
- ④…おしえて！ケアマネさん
- 地域の窓（熟年相談室）
- 特集『美習生と一緒に学ぶ日々』
- 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

おしえて！ケアマネさん

Q 歩行がふらつくなど支障が出てきています。自宅で生活を続けるための福祉用具を借りる事はできますか？

A 介護保険では、福祉用具貸与（予防福祉用具貸与）があり、歩行に関するものは

- ・手すり
- ・スロープ
- ・歩行器
- ・歩行杖



- ・このほかにも
- ・車いす
- ・介護ベッド
- ・床ずれ防止や徘徊感知器
- ・入浴や排泄に関する用具

など、全13種類が貸し出し対象となります。
被保険者の方が貸与対象となるか、ケアマネに相談して判断してもらいましょう。

地域の窓（熟年相談室）

「介護予防教室」を開催しています

江戸川光照苑 地域包括センターでは、年に6回「介護予防教室」をコミュニティセンター等で開催しています。椅子に座った運動や脳トレ、栄養士による講義、ご参加の皆さんで歌唱、と毎回テーマを決めて開催しています。「介護状態」になる事を予防するため、体や脳を動かし、楽しく過ごせるような時間を提供させて頂いています。



特集 実習生と一緒に学ぶ日々

光照苑では、学生さんや社会人の方など、様々な経歴を持つ実習生を受け入れていきます。

介護の現場を体験し、ご利用者とふれあう中で、教科書では学べない「人と人とのかわりの大切さ」を感じてもらうことが目的です。

実習生からは、「介護は体力よりも心が大切だと学びました」（専門学生）「ご利用者から『ありがとう』と言っただけで、自分の方が元気を

もらっています」（社会人）といった声が届いています。

職員にとっても、実習生の関わりは新鮮な学びの場です。質問や気づきを通して、私たち自身も日々成長させてもらっています。

ご利用者、実習生、職員が一緒に笑顔になれるこの時間は、光照苑にとっても大切な財産です。

これからも、一歩を踏み出す皆さんを温かく応援していきます。



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

サロンで素敵な1枚を：

この度、プロのメイクで写真撮影を…という企画をいただき、メイクはプライベート美容サロン『雲の上』写真撮影は『京葉十二社広告社』の方々が来苑下さり、プロの撮影を体験いたしました。

その人らしい笑顔を残す撮影体験をして欲しいと区内で活動されているそうです。次は貴方も如何ですか？



いきいき運動教室

あなたの秋はどんな秋？

〇〇の秋：〇の中には人それぞれ思い浮かんだ言葉があるかと思えます。

スポーツの秋、激しい運動は難しいとしても、陽気の良いこの季節に身体を動かしたいと思った方、運動は苦手な方、運動は苦手では専門職があなたに合った運動を提供いたします。

いつまでも元気な身体作りを、この機会に始めてみませんか。



行事等予定（11月～1月）

11月

- 特別養護老人ホーム
- ・善養寺菊見学
- ・デイサービス
- ・光照苑祭
- ・作品づくり、菊見学
- 地域包括支援センター
- ・地域連携会議
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「非常災害に備えて」
- 防災
- ・火災時の通報
- ・初期消火
- ・避難（昼間想定）

12月

- 特別養護老人ホーム
- ・利用者忘年会
- ・デイサービス
- ・お楽しみ会
- 地域包括支援センター
- ・介護予防教室
- 研修
- ・「プライバシー保護と虐待防止」
- 防災
- ・地域との総合防災訓練（近隣三町会自治会合同）

1月

- 特別養護老人ホーム
- ・初詣
- ・餅つき大会
- ・デイサービス
- ・初詣
- 地域包括支援センター
- ・介護者交流会
- 研修
- ・「認知症ケアについて」
- 防災
- ・地震災害時初期行動訓練

令和7年10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。

1

2

3

4

5

6

7

C

8

A

F

9

G

10

11

12

13

14

15

16

E

17

H

18

B

19

D

A

B

C

D

E

F

G

◆ヨコのヒント

(1) 光照苑にも、この資格を持った職員がたくさんいます。

(7) 夏と冬、外気温との差で窓を曇らすものは？

(8) 道路の表面に限定される、アスファルトなどで舗装された道。

(9) 兵庫県南部の瀬戸内海に浮かぶ離島。

(10) われらが地元、江戸川が流れ、横綱「栃錦」が駅のシンボル。

(12) 一般的にはウネウネと動く背骨のない生き物を「○○○○○動物」と呼びます。

(15) 「体の要」と書き、私たちの体を支え、複雑な動きを可能にする中心的な部分。

(16) お隣、柴又の名物。

(18) 女性が結婚して夫の家に入ることを指す言葉。

(19) 神仏に請い願うこと。その対象は、神、祖先、太陽や星などの自然であったりさまざまです。

◆タテのヒント

(1) 運動会シーズン、花形の種目で一等賞。

(2) 時間や日時に対する問いかけなどに言う言葉です。

(3) 数字の並びに意味を持たせて読むこと。

(4) 企業はこれを目指して仕事を進めます。

(5) 良い手本にならないこと「○○○○がつかない」

(6) 今年は「令和の米騒動」と呼ばれています。この価格は落ち着くとよいですね。

(11) 光照苑にも看護師が常駐するこの部屋があります。

(13) 今が見頃の盛りでしょうか？品評会も開かれる秋の名花。

(14) 溶かした金属を型に流し込む「鑄造(ちゅうぞう)」という方法で作られた製品。

(15) 歴史的建造物などが残されており観光地となっている場所。鎌倉、京都、奈良などが有名。

(17) 積もると山になるもの。

★編集後記★

過去最長の猛暑日連続の今夏でしたが、暑さ寒さも彼岸まで、と言われる様に徐々に頂点の暑さから比べればかなり涼しくなってきたこの頃と思います。

健康が第一です。皆様くれぐれもお体をお大事にしてください。

この通信や江戸川光照苑について、何でもご意見ご感想等ありましたら是非お近くの職員等にお知らせください。今後ともよろしくお願い致します。

広報委員 清水孝雄



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？

事故等報告 (令和7年6月16日～令和7年9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	
										40	

ヒヤリハット報告の書式を変更したことで職員の気づきが増えました。事故を未然に防ぐ上で気づきは重要です。この数値が事故防止に繋がるよう善処いたします。

*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	1		1		7		2			

前期に続き骨折を含む大きな受傷がありました。大きな事故やケガの予兆となるヒヤリハット(気づき)を増やし、職員間で共有することで防止を徹底してまいります。

*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
	2									2

2件の苦情をいただきました。面会へいらして下さるご家族も増え、職員だけでは見落としがちなご指摘も、ぜひ気兼ねなくご報告ください。

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6月16日～令和7年9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)

★繕い

中井 健治

加納 幸子

鈴木 敬子

★通所整容

藤田千枝子

★サロン講師

藤本 尚子

★リネン交換

船田 友孝

ジョン・ソルミン

平野 芳子

★音楽クラブ

白井 祐子

★通所活動補助

蟹江 茂治

城野 総江

★園芸活動

山田 昭次

★包括活動補助

杉浦 好江

平野 瑛子

（敬称略）

★ハーモニカ演奏

山元絵津子

矢放 幸子

田中 優

岩盾 久子

西村 信子

根岸美智子

田村寿恵子

★ギター演奏

方波見一仁

嶋田 希一

★特養

洗濯たみ

安藤 卓也

★特養

行事補助

羽岩 昌子

太田 恵子

★ボランティアさん大募集！

いろいろ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たします。

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

ボランティア募集中心

未経験者大歓迎

クロスワード解答

令和7年夏号の答え

しよちゅうみまい

1	も	2	う	3	し	4	よ	び		5	い
6	め	か	じ	き		7	や			み	F
	ん		8	し	9	う	ね	ん			
			10	ち	や	う	ち	や	う		
11	す	き					わ			け	
12	ま	ゆ	13	つ	ば		14	か		い	H
15	ほ	う	16	し			じ	ゆ		れ	D

7

6