

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8年 新年号

江戸川光照苑

ふれあい通信112号

管理栄養士の一口メモ

「大根」について

アブラナ科の野菜、春の七草「スズシロ」として知られる大根。

全国各地で栽培され、練馬、亀戸、三浦、宮重、大蔵、守口など、地域の名を冠したのも多くあります。

夏大根は辛味強く、冬大根は甘味があり、ビタミンCの他、消化や解毒を助ける酵素と、ガン細胞を抑制する繊維も含まれているそうです。

大根は葉に近い方が甘く、先にいくほど辛味が増します。用途に合わせて使ってみましょう。



家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

「おせちに飽きたら 大根カレー」

【材 料】（4人分）

油少々、玉ネギ1個、人参1本、じゃが芋1個、大根1/4本、肉100g、カットトマト缶1缶、カレールー1/2箱

【作り方】

- ① 玉ネギ・人参・じゃが芋は皮を剥き、お好みの大きさに切ります。大根はよく洗って皮ごと厚めのいちよう切りにします。
- ② 油を敷いて肉、野菜を軽く炒め、塩コショウをしてトマト缶(400g)を汁ごと入れ、1缶分減らした量の水を入れます。
- ③ 具材が軟らかくなったら火を止め、ルーを入れて溶かします。お好みでソースや醤油などを入れます。
- ④ 再び火をつけて、とろみが出たら出来上がり。



大根とトマト缶を入れた野菜たっぷりカレーです。トマトで甘みが出るので、お好みで一味唐辛子や鷹の爪で辛味を付けてください。また、ニンニク、ショウガ、酒、カレー粉を加えても美味しくなります。レンコン、ゴボウなど他の根菜を加えてもOK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／社会福祉法人光照苑
編集部／江戸川光照苑

ふれあい通信 令和8年 新年号
令和8年1月20日発行
年4回発行 通巻112号



年忘れ！お楽しみ会

年末が近づく12月、ご利用者の皆様お待ちかねのお楽しみ会を開催しました。

昼食には、いつもと雰囲気を変えて洋食メニューを提供し、ご利用者の皆様からは「おいしい」「見た目も楽しい」と好評でした。

午後のおやつの中には、ご家族にもご参加いただき、ケーキ喫茶を実施しました。ケーキと飲み物を囲みながら、笑顔あふれる和やかなひとときを過ごしていただきました。

今後も心に残る行事を大切にしていまいります。



四季の風を感じて

10月から11月の中秋、季節の恒例行事として善養寺へ菊見学に行ってまいりました。

色とりどりに咲き誇る菊花を前に、「立派だね」「秋を感じるね」と自然と会話も弾み、皆さま穏やかな表情で楽しまれていました。

外の空気に触れながら、ゆったりとした時間を過ごし、秋の深まりを感じていただく良い機会となりました。

これからは暖かな春に向かって、季節を感じられる行事を企画してまいります。



かよいの
『ふれあい』
和気あいあい

寒くても色とりどり：

一気に冬の気配が濃くなった12月、園芸ボランティアさんが当苑の花壇に植え替えてくれた花を見に行きました。

パンジーなど名前のわかる花もありましたが、ほかにも色とりどりの花が咲いており、利用者の皆さんと一緒に「近所にも咲いているけれど、これは何という花だろう？」と話が弾みました。

花を囲んで思ひ出話、「昔は庭でよく花を育てていたよ」と笑顔で教えてくださる方もいて、自然と交流が広がる穏やかな時間になりました。



やすらぎ
『くつろぎ』
明るい笑顔

クリスマスカード作り♪

12月初旬の活動ではクリスマスも近いということで、ご利用者と一緒にクリスマスカードを作りました。

細かいパーツも多く指先や手先の作業ではありましたが、職員がサポートに入りサンタやお星さま、赤や緑の台紙を貼り合わせ、かわいいカードが完成しました。

完成した作品を眺めながら「どこに飾ろうかな」「かわいくできたから家族に見せなきゃ」と作品を大事に抱え、持ち帰っていただきました。



目次

- 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』明るい笑顔
- ④…おしえて！ケアマネさん
- 地域の窓（熟年相談室）
- 特集『快晴の光照苑祭！』
- 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
- 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

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 介護サービス事業所はどうやって選んだらよいですか？

A 介護支援専門員がケアプランに基づいて複数の事業所を紹介してくれます。事業所選びのポイントとして、

- ・サービス内容が希望にあっているか。
- ・スタッフの対応や雰囲気。
- ・費用の明確さ（加算等の確認）

お泊りや通いのサービスに關しては、実際に見学してみるのがよいでしょう。

疑問点は遠慮なく質問し、ご本人やご家族が納得できる事業所を選ぶことが大切です。



地域の窓（熟年相談室）

ご高齢の方の生活を支えます

江戸川光照苑では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、在宅生活支援を行っています。

健康相談や介護保険制度のご説明に加え、日常生活の困りごとにも真摯に向き合い、不安を少しでも和らげられるよう努めています。

ご利用者やご家族の声に耳を傾け、温かなつながりを大切にしながら、地域の中で穏やかで安心できる毎日を提供しています。



特集 快晴の光照苑祭！

今年度も11月中旬に光照苑祭を行いました。天候に恵まれ快晴の中開催することができました。

恒例となっているマルシェ形式で、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、京成小岩駅前のかくれ家様や、ヤクルト様、区内の福祉事業所様、近隣の農家様にも幅広くご協力をいただきました。

当日は、ご近所様はもちろん、他事業所の方々、当施設のご利用者様など多くの方に

お越しいただき、お買物や交流を楽しみ賑やかな時間となりました。また、ハンドマッサージの体験なども「とても気持ちよかった」と好評で、あつという間の2時間を過ぎました。

皆様の笑顔が見られ、職員一同大変励みになりました。ご協力いただいた皆様、遊びに来てくださった皆様、ありがとうございます。

来年度もさらに充実した光照苑祭を目指して参ります。



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」の活動をご紹介します。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
手のケアで心もケア

恒例の光照苑祭は今年も賑やかに開催されました。

サロンの方々はネイルとハンドマッサージを大変気に入って下さり、初めてのハンドマッサージに手も心もほぐれた様子でした。お二人とも是非沢山のお仲間体験に欲しいとの感想でした。

サロンの活動でもスケッチーさんへの依頼を検討してまいります。

お楽しみ！



いきいき運動教室
冬こそ適度な運動を

お正月はいかがお過ごしでしたか？つい食べては寝てのお正月を過ごされた方もいるのではないのでしょうか。

運動教室では、お正月の運動不足を解消しようと、寒い季節でも熱気に満ちています。冬は気温と共に身体も固くなりケガをしやすくなります。適度なストレッチで血流と柔軟性を

上げ、厳しい冬を乗り切りましょう。



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8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。

◆タテのヒント

（1）つい先日この日を迎えましたが、もうすぐ一ヶ月が過ぎようとしています。

（2）本来は大きな波を意味する言葉ですが、その様に例えて激しい勢いのことをこう言います。

（3）年末やお正月は満杯だったこれもすっかり隙間ができてきました。

（4）友を呼ぶのは？

（7）風邪やインフルエンザの季節です。ゴホッ！ゴホッ！

（9）夢中になって本を読む様子。

（10）さて、今年は何年でしよう？

（13）コンクリートの壁より樹木の垣根が自然な景観ですね。

（15）寒い季節に赤く瑞々しい果物といえは？

（16）ヤード・ポンド法の単位で、タイヤやテレビのサイズを表す…

（17）「〇〇ってる」以前は似合った服装や身なりをこう言いました。

◆ヨコのヒント

（1）歩道と車道を隔てる防護柵。

（5）疑問や発問、試験の問題などもこう呼びます。

（6）全ての神社の本宗とされる、〇〇神宮。

（8）食品を発酵させ、さらに熟成を経る製造方法。

（11）「～を憎んで人を憎まず」憎むべきは？

（12）美味しいものを食べた時つい出る言葉は？

（14）ボーン…ボーン…と定刻を告げるこの時計も最近は少なくなりました。

（17）年末大掃除の際に見かけた方もいるのでは？「まぜるな〇〇〇」

（18）自ら志して願い出ること。

（19）元は武士が刀を帯刀していないことを指す言葉でした。

（20）男の子は友達同士でこれを作って遊びました。「秘密〇〇」

★編集後記★

明けましておめでとうございます。

令和八年のスタートとともに、良くも悪くも様々なニュースが報道され、社会情勢は新年のように晴れやかな事ばかりではないようです。

当苑も向き合う課題が多くありますが、職員だけでなく、新年を迎えられたご利用者の皆様の笑顔にも力をいただき、この難局を乗り越えていきたいと思ひます。

本年も広報誌を通じて、その様子を伝えてまいります。

リハビリテーション課 網代 稔

あたまの体操

※前回の解答は6ページにあります。

事故等報告（令和7年9月16日～令和7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	
	2				1	2				27	32

うっかりミスや確認不足の事案が多く出ていました。ヒヤリを意識するようになり、これらのミスがあっても、事前に対応し大事に至らないようになってきました。

*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	
					2	9	2		5		18

その他けがには、大事にはいたっていませんが、転倒、転落ケースが含まれています。また今期は「異食」「誤与薬」が発生しています。情報を共有し、再発予防策を徹底・周知いたします。

*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	2

手順ミス、コミュニケーション不足による苦情事案がありました。対人業務となることから疎かにできません。各部署で手順の再確認やコミュニケーションを怠らないように注意しています。

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9月16日～令和7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）

★繕い

中井 健治

★包括
活動補助

平野 瑛子

★通所整容

藤田 千枝子

★ハーモニカ演奏

山元 絵津子

★サロン講師

藤本 尚子

矢放 幸子

田中 優

★リネン交換

船田 友孝

岩盾 久子

西村 信子

★音楽クラブ

平野 芳子

根岸 美智子

田村 寿恵子

★通所
活動補助

白井 祐子

★特養
麻雀

遠藤 弘子

★園芸活動

山田 昭次

（敬称略）

★特養

森 侑子

★洗濯たたみ

安藤 卓也

★遠藤 茂治

城野 総江

遠藤 水夢

鈴木 敬子

加納 幸子

林 美子

逆井 宗子

杉浦 好江

平野 瑛子

★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
いいたします。

ボランティア
募集中

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）

クロスワード解答

令和7年秋号の答え

めぐろのさんま

1	か	2	い	3	ご	ふ	4	く	5	し	6	し
7	け	つ	ろ	C			8	ろ	A	め	F	ん
	つ			9	あ	わ	じ	し		ま	G	い
10	こ	い	わ				け					
		12	む	せ	13	き	つ	14	い			
15	こ	し			16	く	さ	E	も	17	ち	
18	と	つ	ぐ	B			い	19	の	D	り	

7

6