

この街ですっと自分らしく生きるあなたと光照苑を結ぶ

ふれあい通信

江戸川光照苑



特集

熟年介護サポーター事業



2009年

10・11月号

隔月刊誌

特集 熟年介護サポーター事業

概要

江戸川区では、今年度より「熟年介護サポーター事業」を開始しています。

サポーターの目的

これは平成19年5月に厚生労働省より発信された「介護支援ボランティア活動への地域支援事業交付金の活用について」を受けたもので、江戸川区ではボランティアと呼びずサポーターの名称を使用しています。

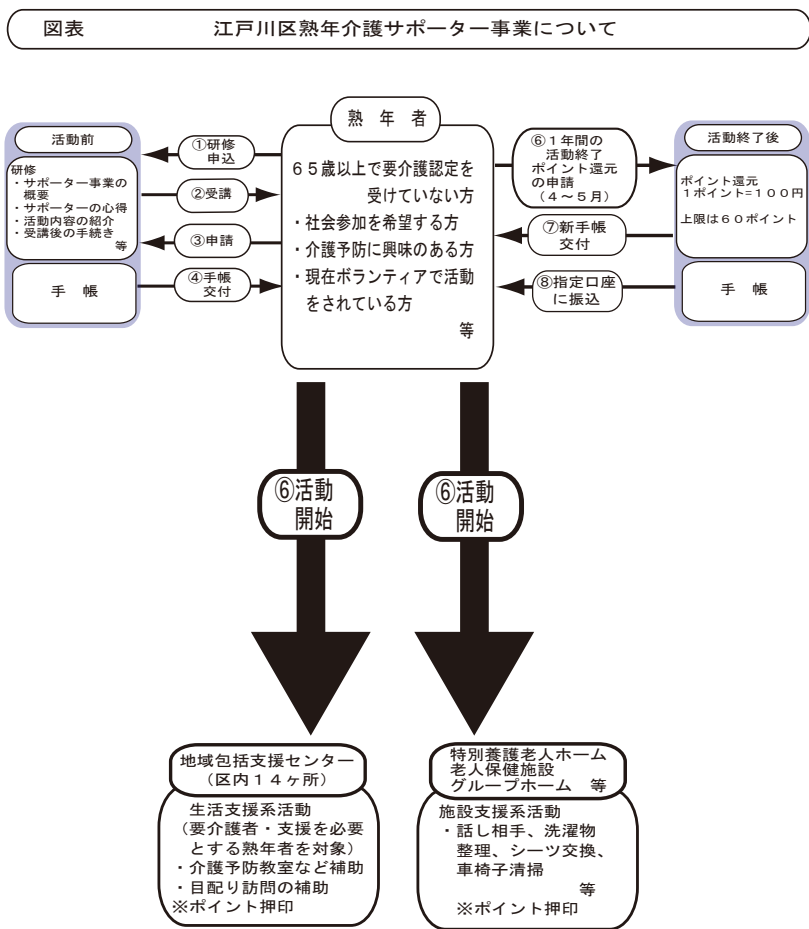
要介護者等を支援する地域の活動に参加してもらうことにより、高齢者の社会参加と介護予防を促進し、地域力の更なる向上を図ることを目的としています。

サポーターになるには

つまり、サポーター事業を行うことでサポーター自身の介護予防と、サポーターとして地域住民の力を引き出すことが見込まれているわけです。サポーターとなるには江戸川区が実施している研修を受ける必要があります。研修終了後に江戸川区へ登録することでサポーターとして活動を開始

できます。活動する場所は介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム等）や地域包括支援センターとなり、各施設によって活動内容が設定されています。（図表参照）

活動場所



もくじ

- 特集..... ②
- 熟年介護サポーター事業..... ③
- フレッシュな顔..... ④
- 山田泰史「人生の大先輩に囲まれて」..... ④
- 江戸川光昭苑の「人財育成」..... ⑤
- ストレスマネジメント「ストレスって何？」..... ⑤
- 実習生の一言..... ⑤
- 細やかな対応に感心しました..... ⑤
- 事故と苦情の窓..... ⑥
- HPにも情報開示として発信しています..... ⑥
- (7/18/31)..... ⑥
- 10・11月の予定・お知らせ..... ⑥
- 高齢者の健康が一番..... ⑦
- インフルエンザには免疫力がポイント..... ⑦
- トピックス..... ⑦
- 映画会..... ⑦
- ふれあい相談室..... ⑦
- ?福祉用語の疑問?..... ⑧
- 巡るよくらしの中で..... ⑧
- 二年ぶりの納涼会を終えて..... ⑧
- デイサービス通信..... ⑧
- 工夫を凝らした「夏祭り」..... ⑧
- 地域の窓「地域包括支援センターだより」..... ⑨
- 「介護予防相談会」..... ⑨
- 居宅介護支援事業所だより！ケアマネかわら版..... ⑨
- 「認定調査」..... ⑨
- 私のボランティア活動..... ⑩
- お花の贈り物..... ⑩
- ボランティア・寄付者「芳名」..... ⑩
- 苑長だより..... ⑪
- みんなで省エネ..... ⑪
- 江戸川光昭苑のチーム・マイナス6%..... ⑪
- クロスワード..... ⑪
- 管理栄養士の一口メモ..... ⑫
- りんごの効果..... ⑫
- 家庭でできるやさしい高齢者のお食事レシピ..... ⑫
- バナナ・りんごを使った「ミルクケーキ」..... ⑫
- 編集後記..... ⑫

実際の活動

江戸川光照苑では、すでに特別養護老人ホームで活動していただいているサポーターが3名いらっしやいます。

現在江戸川光照苑で毎月第1・3週の月曜日に行っている認知症ご利用者への音楽療法の補助として、音楽療法を行っている間の見守りや、活動への声かけ等をお願いしています。今のところは、ご利用者と一緒に参加している程度



音楽療法は補助する度に職員も高揚します



助け合うことで溶け込んでいる人間関係

で、サポーターとして活動しているという感覚はあまりない様子ですが、ご利用者様とのかかわりや施設の雰囲気などから苑に溶け込んで活動していただけているようです。サポーターの方からも施設のことを知れたことや活動が楽しいこと、形にとらわれず継続できると良いなどの声としてあらわれています。

今後の課題

今後はサポーターの方々がサポートスタッフの一員

として苑の貴重な力となり、積極的なボランティア体制を構築する役割としても機能できればと考えております。

そのためにも、江戸川光照苑としては「ふくらみのある活動」「継続的活動のできる環境」「プログラム内容の充実化」を充足させなくてはならないと考えております。

同時にサポーターの方に対して社会参加や介護予防となる手助けとなるよう事業に臨まなくてはならないと考えております。



手を取り合う気持ちが大切です

地域に根ざした、福祉施設を目指して・・・

社会福祉法人 光照園 後援会入会案内



社会福祉法人

光照園後援会

- ◇年会費 <ジュニア会員> 中学生以下無料
- <個人会員> 2,000円 <団体会員> 5,000円
- <特別個人会員> 10,000円 <特別団体会員> 20,000円

<会員募集中> ★私たちと一緒に光照園を応援しませんか!!

【事務局】

〒114-0002 東京都北区王子3-3-1 王子光照苑内
Tel.03-3927-9851 Fax.03-3927-9835 (担当:高橋)
ホームページ:http://www.o-kousyoen.com/kouenkai.htm

◇会費納入方法 下記口座にお振込みになるか、後援会事務局(王子光照苑事務所)にて直接お支払い下さい。

<振込先>

口座: 巢鴨信用金庫王子支店 普通預金 3056919
名義: 特別養護老人ホーム王子光照苑後援会 会長 安藤昇作



フレッシュな顔

人生の大先輩に
困まれて・・・。

私が江戸川光照苑の門を叩いたのは、江戸川光照苑の品質方針である「一人ひとりのライフステージのファンとなり、その価値を受け止められる人としての豊かさ」を身につける・・・の明記を見て心引かれたからです。

人としての豊かさは、様々な人生経験によって変化するものと考えています。そんな思いの中、5月か



リハビリは、笑顔が大切です。



ご利用者の立場に立ち、一人ひとりにあった計画を作成しています。

らりリハビリ課で働いています。

自分の倍以上の年齢のご利用者が戦争と言う過酷な体験をしたのにも関わらず、いきいきとしている姿に圧倒される日々です。

これからは、自分自身の勉強は、もちろん、豊富な経験を持つご利用者の意見に耳を傾け、他の職員とも連携し、より良いサービスを提供できる様に努力をしていきます。

機能訓練指導員

山田 泰史

勤務地▶京成小岩駅 歩5分・小岩駅 歩14分 正パ

平成22年度新規募集中!

賞与前年実績 年2回4.7ヶ月

◆正看護師

月給 235,000円～
262,200円
(資格手当等含む)

【年齢】60歳位迄
【時間】〈特養・デイ〉日勤8:45～17:45
【休日】年間110日



◆介護職員

月給 225,000円～
(資格手当、夜勤手当4回等含む)

【年齢】50歳位迄
【時間】〈特養〉早番 7:00～16:00
日勤 8:45～17:45
遅番 10:00～19:00
夜勤 17:00～10:00
〈デイ〉日勤 8:45～17:45
【休日】年間110日

パートも応相談 時給1,210円

【待遇】交通費全額支給
【応募】TELの上、履歴書(写貼)・資格証明書を持参下さい。

交通のご案内

- 「京成小岩」駅から徒歩5分
- JR「小岩」駅から徒歩14分
- 京成バス 小54系統
「北小岩5丁目」下車 徒歩3分



◆社会福祉法人 光照園◆

介護老人福祉施設 **江戸川光照苑**

東京都江戸川区北小岩5-7-2 ☎03-5668-0051 (担当/細木)
ホームページ http://www.e-kousyoen.or.jp

理念

私たちは、人々の幸せを創造し、福祉サービス事業者として常に一流としての品質と地位を維持し、社会に高く評価され、ご利用者に満足いただける最高のサービスを提供します。そして、地域、社会、環境に貢献するホスピタリティ事業者として、将来に亘り事業の持続的な発展を目指します。

品質方針

- 一、私たちは、すべての人々の期待に応えるパーソナルなサービスとホスピタリティの精神によって、創造性と先駆性ある事業を展開し、人々からの高い信頼と満足を得ます。
- 一、私たちは、1人ひとりのライフステージのファンとなり、その価値を受け止められる「人としての豊かさ」を身につけ、研鑽と努力を惜みず、プロとして専門性を高め、介護サービスのあるべき姿を提示します。
- 一、私たちは、事業経営の安定性と透明性を確保するとともに、生命あるものや環境を大切にされた地域社会の創造と発展に貢献します。
- 一、私たちは、江戸川光照苑へ寄せられる貴重なご意見、ご批判などを真摯に受け止め、品質マネジメントシステムの有効性を継続的に改善し、常に成長し変化し続けながら、一貫した良品質のサービスを提供する江戸川光照苑ブランドを構築します。

平成20年4月1日

江戸川光照苑

苑長 水野敬生

実習生の一言

細やかな対応に
感心しました

今回は、東京心理音楽療法福祉専門学校 介護福祉学科で勉強されている栗原良枝さんからお話をお聞きしました。



職員の指導の元、食事介助を行う姿が真剣です。

勉強を始めたきっかけは、コミュニケーションをとるのが少し苦手で、それを克服する事で自分の幅を広げるのではと考えたからだ



気持ちのある態度で勉強される栗原さん

うです。

職員の印象をお聞きすると、「とても細やかにご利用者の事を理解されて対応してらっしゃるのに感心しました」と話され、「丁寧な言葉が使われているのにご利用者との距離が近くて、親しい様子がよく分りました」とも話されました。

これからは自分の成長と近親者のためにこの経験を生かしたいという栗原さん。私たちが出来る限り、サポートしたいと思っております。

人「財」育成

ストレスマネジメント
ストレスって何？

去る7月24日、「ストレスマネジメント」を題材に、産業医としてお世話になっていきます、北小岩胃腸科クリニックの猪又雄一医師に講師をお願いし、苑内研修を開催いたしました。対人援助を生業としている私たちにとって、ストレスはとても身近にある問題



身近なテーマであり、関心がある内容に、好評でした



スライドと資料を活用し、分かり易い内容でした

であり、ひいてはそれが現代人の病とされている。うつ病にまで発展してしまう恐ろしい元凶であることは間違いありません。とても詳しいデータや正しく理解するための資料を用意していただき、わかりやすく講義していただきました。

私たちの健康を害するだけでなく、相手に不適切なことをしてしまうことに繋がりがかねないストレスを学ぶことで、今後の業務に、また普段の生活に生かしていければと思います。

事故と苦情の窓

HPにも情報開示として発信しています

昨年より、事故・ヒヤリハット・苦情に関して、この誌面を通じて、ご報告させていただきます。

情報公開をすることで、皆様に高齢者介護施設で起こることを知っていただくこと、それによって私たちも事故に対しての意識を高める、防止に最大限の意識をもって取り組むことの効果もあります。

先般ホームページがリニューアルされ、広報誌と同様に事故・ヒヤリハット・苦情報告をさせていただきます。

毎月の更新ですので、タイムリーなデータとなっております。

います。

～苦情報告～

	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
特養								1		1

	介護+ピス	その他	計
短期入所			
通所介護		1	1

7/1～8/30

～事故・苑内処置レベル～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養	2	2			1	2	1		7			15
短期入所						4		1				5
通所介護									1			1

～重大な事故・行政報告～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養						1		2	12			15
短期入所						1		2	12			15
通所介護									12			12

～ヒヤリハット報告～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養	2											2
短期入所												0
通所介護												0

10月～11月の行事等予定

[法人]

- 10月 ☆5日(月) 法人連絡会
- 11月 ☆2日(月) 法人連絡会

[特別養護老人ホーム]

- 10月 ☆下旬 善養寺菊見学
- 11月 ☆3日(火) 総合芸能祭
- ☆15日(日) 江戸川光照苑祭・映画会

[通所介護]

- 10月 ☆20日(火) 風鈴 (ふれあい)
- ☆21日(水) プラネタリウム (くつろぎ)
- 11月 ☆2日(金)～7日(水) 菊見学 (ふれあい・くつろぎ)

[熟年ふれあいセンター]

- 10月 ☆27日(火)～29日(木) もみじ狩り
- 11月 ☆2日(金)～7日(水) 菊見学

[食事サービス]

- 10月 ☆15日(木) 季節のご飯の日～栗ご飯～
- ☆19日(月) 食事会
- 11月 ☆15日(日) 季節のご飯の日～鮭と銀杏御飯～
- ☆24日(火) 食事会

[地域包括支援センター]

- 10月 ☆27日 介護者交流会
- ☆19日 予防相談会 (泰山・小岩ホーム共同)
- 11月 ☆6日(金)・13日(金)・20日(金)

- 介護予防教室
- ☆30日 介護者交流会

[人材育成苑内研修]

- 10月 ☆22日(木) 認知症ケアについて
- 11月 ☆20日(金) ケアプランについて

[施設実習]

- 臨床福祉専門学校 (社会福祉士)
- 10/13～10/28 (2名)

武蔵野大学 (社会福祉士)

- 10/1～10/31 (1名)
- 小岩第四中学校
- 10/8・9・13・14・15 (2名)
- 東京福祉保育専門学校 (ヘルパー2級)
- 10/19～20 (1名)
- 東京福祉ヘルパー実習 (2名)
- 10/27～10/28
- 貞静学園第Ⅱ期 (2名)
- 10/19～11/13
- 11/12～11/13
- 東京福祉 介護福祉科Ⅱ部3年 (1名)
- 11/5～11/7
- 11/2～11/28
- 愛国学園 (2名) 介護福祉士実習
- 11/12～11/20
- 11/26～12/1
- 葛西第三中学校 (3名)
- 11/24～11/25
- 11/25～11/30
- 小岩第一中学校 (3名)
- 11/29～12/2

ふれあい通信のバックナンバーはホームページからご覧になれます。

ホームページでは幅広く情報を発信しています。



<http://www.e-kousyoen.or.jp/>



抗酸化食材

豆腐、納豆等の大豆食品、海藻類や酢・梅・青魚等です。

インフルエンザには
免疫力がポイント
最近、新型インフルエンザの話題をよく耳にします。私達には外敵から身を守る免疫力が備わっている事は、皆様もご存じかと思えます。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。中にはアレルギー症状を起す方もいます。

高齢者の
健康が一番!



ポリフェノール食材
及びビタミンA、C、E類

セロリ・キャベツ・トマト・
ニンジン・ぶどう等

高齢になる程、免疫力が低下します。免疫力を高めるには、普段から必要な栄養素を積極的に食べる事が大切です。最も良いのは「抗酸化食材」と「食物繊維」の二種類が、免疫力を最大限引き出してくれます。他に「ポリフェノール」や「ビタミンA・C・E」などの栄養素と「活性酸素」は免疫力を強化することができます。いきなり献立を決める事は、難しいと思います。まずは、意識することから始めてみませんか。

ふれあい相談室

?福祉用語の疑問?

Q.「特定高齢者」ってどんな人のことを言うの?

A. 毎年健診とあわせて実施される生活機能評価で、要支援及び要介護状態になる恐れがあると認定される方です。

認定されると、市区町村が実施する運動機能や口腔機能の向上、閉じこもり予防など「介護予防プログラム」を受けることができます。

相談や受付は最寄の地域包括支援センターで行えます。

このコーナーでは、広報委員会に寄せられたご意見、ご質問にお答えするものです。広報委員会では、皆様から苑または記事に関するご意見、ご質問をFAXか、Eメールで募集しています。

FAX 03-5668-0052

E-mail: hikaru@e-kousyoen.or.jp

トピックス

映画会

初めての行事、「映画会」が7月19日に開催され、71名のご来苑がありました。予想以上の来苑者数に驚きと共に、地域にとって必要性を感じました。又、おいで頂いた皆様に対しても感謝しております。

10代~90歳代のご来苑もあり、世代問わず、映画に対しての様々な思い出がある事も知りました。

上映作品は、「ローマの休日」(永遠の傑作)「おくりびと」(最新作)を楽しんでいただいています。

次回の公開日は、
平成21年11月8日(日)
を予定しております



ふれあい通信

二年ぶりの納涼会 を終えて・・・。

二年ぶりに、北小岩保育園の敷地をお借りして納涼会が行われました。

女性職員が浴衣にて夏の風物詩を演出し、地域の皆様も大勢参加され賑やかな一日でした。

和太鼓の演奏は、当苑職員のお子さまにご協力して頂き、披露して頂きました。



浴衣美人のおもてなしに自然に笑顔になります



園児の訪れに、ご利用者方の表情が緩み、釘付けです

その迫力に、会場の雰囲気が一転したことが印象的でした。また、園児たちの訪れに会場が一層賑やかになりました。

ご利用者の中には、意思表示が少ない方が、祭りの雰囲気を感じたのか、祭りの思い出話を始める光景もあり納涼会の行う意味がここにあると感じました。

ご利用者・地域の皆様が一時的な楽しみを共有できた一時となり、以後変わらず地域の皆様の支えに感謝し、このような機会を設けていければと思っております。

ふれあい通信

工夫を凝らした「夏祭り」

子どもたちは、既に夏休み・・・大人になると、この時期、お祭りに友達と行った頃を思い出す方も少ないと思います。

私たちは、そんな思いを汲み取り毎年「夏祭り」を施設内で行っています。

綿菓子・カキ氷・ヨーヨー釣り・輪投げ・射的などをご用意して、楽しんで頂



昔から綿菓子はお祭りの定番。皆様、手にとり頬張り、嬉しそうです



昔を思い出しながら真剣な表情です

いています。

普段とは違う表情がある度に、ご家族方にも見て頂きたくなる心境でした。

全てのご利用者方に参加して頂くとうと、職員は半被を着て盛り上げようと頑張りました。

ヨーヨー釣りは、人柄が出るものでムキになる方・嬉しさを前面に出して表現する方など本来のご利用者の姿を知る機会となりました。

一人ひとりに適切なサービスを提供する目標達成において、必要不可欠な機会と考えています。

地域包括支援センターだより

地域の窓

「介護予防相談会」

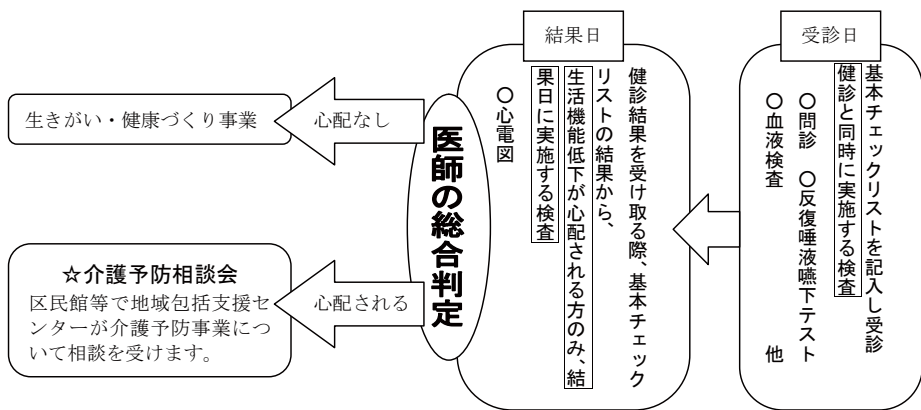
10月から実施している健康診断（国保健診、福祉健診、長寿健診）の際に行う生活機能評価にて、お身体の機能低下が心配される方に通知が届けられます。

相談会では地域包括支援センター職員が、健康診断や生活機能評価の結果を踏まえてアドバイスや区の事業等をご紹介します。



生きがい・健康づくり事業と別に、介護予防相談会があります

介護予防相談会までの流れ



より良い生活を送るためにも、通知を受け取った人は是非ご参加下さい。

居宅介護支援事業所だより

ケアマネかわら版

「認定調査」

今年4月より介護保険法改正に伴い訪問調査の項目が変更されました。

変更当初より、状態が変わらなくても認定が軽くなるのではという声が多くあり、経過措置（更新後の介護度が低くなった場合は以前の介護度に差し戻す）がとられていました。

7月に厚労省で行われた検討会で4月以降の認定結果と前年度を比較したところ、



認定の軽度化が具体的な数字として出ました。

1次判定では申請者の約43%が現在の要介護度より軽度になり、現在と同じになった人は約37%、重度になった人は約20%だった。その結果を受け、10月にも新たな基準での調査が行われる予定で話が進められています。

今度の変更で、調査を受ける人が適正な判定を受けられるよう、調査を行う私たちケアマネもしっかり学ばなくてはと思っています。

私のボランティア活動

お花の贈り物

本号は、6月から、中川の河川敷で育てられたお花をご利用者方へ贈り物として届けて頂いている民生委員の柴田延枝さんをご紹介します。

紫陽花・ひまわり等、季節を感じることの出来る花々が多くあります。

まだ2回のご来苑ではありませんが、ご利用者方の中には、既にお花が届くのを



中川の河川敷の風景写真



河川敷のお花とは思えず、うっとりです

待ち侘びる方もいます。

届けられたお花は職員に活けられ各階の食堂などに飾り、皆様と眺めながら楽しんでいきます。

また、複数の施設にもお花を届けているそうです。

きっと私たちと同じ思いで柴田さんを待っているのではと思います。

そのやさしい人柄とお花の力でご利用者方に一つの楽しみをお与えただいていいる事実は、職員にとっても励みになります。

今後も当苑において頂く事を楽しみにお待ちしております。

ボランティア活動ありがとうございます

平成21年7月1日～平成21年8月31日

温かいご支援・ご協力下さいました方々に厚く御礼申し上げます。ご利用者ならびにご家族様におかれましては、厚生労働省の指導のもと割愛させて頂いております。これからも暖かくご支援下さいますように、お願い申し上げます。(敬称略・順不同)

ボランティア大募集!!

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!

お話相手／散歩の付き添い／介護の補助(リネン交換、入浴など)／趣味を生かしたお手伝い(音楽、書道、園芸、日曜大工など)など

●お問い合わせ

江戸川光照苑 担当／ボランティア係
細木昭江 岡野麻美 小倉三枝子
木村悦子 小熊歌子

電話 03-5668-0051 FAX 03-5668-0052

Eメール hikaru@e-kousyoen.or.jp

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|--------|-----------|--------|----------|--------|-------|----------|-----------|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------------|------------|-----------|------------|
| 伊藤 八重子 | リネン交換 圭子 | 牧 圭子 | 書道クラブ 祐子 | 白井 祐子 | 音楽クラブ 重子 | 野村 幸子 | 西 幸子 | 手芸クラブ 幸子 | 大沢 節子 | 辻 美智子 | 村上 エツ子 | 多田 由美子 | 芝 真理子 | 佐藤 洋子 | 内田 恭子 | 熊田 和美 | ひまわりグループ 和子 | 小岩第3中学生 和子 | 北小岩保育園 和子 | なでしこ保育園 和子 |
| 長島 昌世 | 島田 延枝 | 田辺 紀久子 | リズム体操 トシエ | 小川 小弓 | 町山 尋子 | 金山 千香子 | 小川 諄兩 | 中村 啓子 | 寺田 幸子 | 鈴木 啓子 | 菅谷 幸子 | 青木 幸子 | 広井 幸子 | 萩田 幸子 | 杉本 幸子 | 桜井 幸子 | 齊藤 幸子 | 金谷 幸子 | 落合 幸子 | 岡田 幸子 |
| 小泉 昌世 | 太田 延枝 | 柴田 紀久子 | 椎名 小弓 | 飯島 千香子 | 田辺 尋子 | 豊嶋 千香子 | 安藤 諄兩 | 植草 啓子 | 加納 幸子 | 関谷 幸子 | 民生委員 幸子 | 中窪 幸子 | 辻 幸子 | 村井 幸子 | 城野 幸子 | 田村 幸子 | 余暇活動援助 幸子 | 柳沼 幸子 | 山路 幸子 | 雪枝 幸子 |
| ニアリング | 三協エンジ | 高橋 雅子 | 浅井 幸子 | 川村 幸子 | 大久保 幸子 | 松永 幸子 | 長田 幸子 | 寄付物品 幸子 | アイピーエス 幸子 | 横道 幸子 | 馬場 幸子 | 澤柳 幸子 | 井上 幸子 | 廣 幸子 | 澤柳 幸子 | 馬場 幸子 | 菊地 幸子 | 川島 幸子 | 房子 幸子 | 雪枝 幸子 |

みんなで省エネ

～ 江戸川光照苑のチーム・マイナス6% ～



地球温暖化がもたらす異常気象による被害の多発や国家レベルで取り組みとともに、私たち一人ひとりが真剣に「省エネ」を実践する必要があります。が高まっています。

「省エネ」の必要性

江戸川光照苑は、平成21年3月に区内の福祉施設としてははじめて、環境省が進める、地球温暖化防止国民運動「チーム・マイナス6%」に参加しました。



全車にチーム・マイナス6%のステッカーを貼って啓蒙活動にも力を入れています

省エネの仕組みづくり

そのためには、嫌な顔をされても、「電気消してください」「冷房中の部屋のドアを「閉めて下さい」と言い続けなければなりません。

少し気をつけるだけで省エネができることがわかるような仕組みをつくることは、職場でも家庭でも同じことでしょう。

環境を理念として

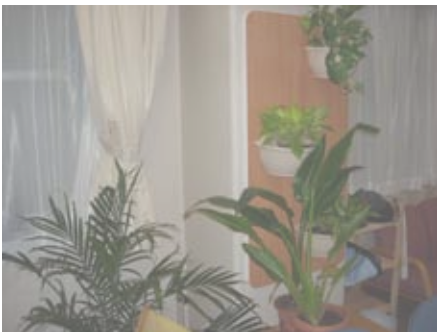
江戸川光照苑では、環境に貢献することが理念の

一つとして謳われています。大切なのは、自分だけがやっても」とあきらめないことです。

江戸川光照苑も、冷房や暖房の温度、エコドライブの実践、苑内の観葉植物を増やし二酸化炭素削減など、周囲の仲間たちの力を信じて、地球温暖化への取り組みとして行っています。

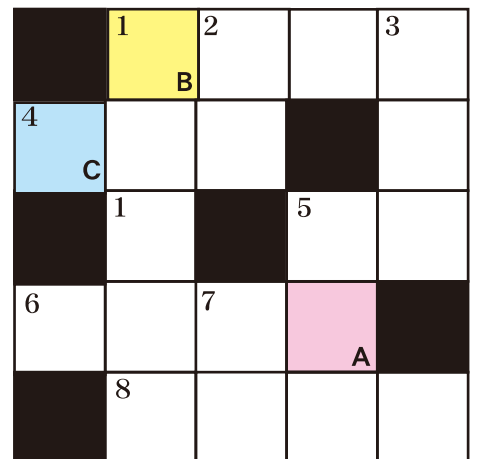
これらが平行してサービスの質の向上にも繋がると、その効果を期待したいと思っています。

苑長 水野 敬生

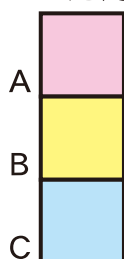


リハビリ室にも緑を増やし二酸化炭素の削減

クロスワードパズル



こたえ



1. タテのカギ
 2. 江戸川光照苑の所在地は、江戸川区○○○○
 3. 夜、暗い中で物を見ること
 4. 問題を出し、それに答えさせる遊び
 5. 意気込みのことを言い換えると
 6. ○より怖いものはないですよ
 7. ○ヨコのカギ
 8. ケアマネのいるところは○○○
 9. ○介護支援事業所
 10. 何事もこれだけで判断できない
 11. 「杜松」の読み方は○○
 12. 配食サービスとは、お弁当の○○○○を行うサービス
 13. 日本のお太鼓のことです
- ※こたえは、10月6日(火)江戸川光照苑ホームページおしらせページにアップします。
- <http://www.e-kousyoen.or.jp/information.htm>

管理栄養士の10メモ



私たちが普通に食べていますが収穫する方々は大変です

りんごの収穫の季節です。りんごは、ペクチンが含まれていて水溶性の繊維が効果を発揮します。ペクチンは便秘の時は腸のなかで水分を含み便をやわらかくして出やすくし、下痢のときは腸壁を保護し、コレステロールを排泄し動脈硬化を防ぎます。またリンゴ酸はエネルギー代謝をよくし疲労回復、食欲増進の働きがあり、カリウムを多く含むため高血圧の防止にもなります。

家庭でできるやさしい
高齢者のお食事レシピ

【材料】(下記の分量は目安です)

バナナ・りんご	40g
牛乳	75cc
砂糖・ハチミツ	8g (大さじ1/2)

【作り方】

①バナナ・りんごを刻み、ミキサーに入れます。お好みで砂糖及びハチミツを入れます。



②牛乳を入れ、ミキサーにかけます。



バナナ・りんごを使った「ミルクセーキ」

夏の疲れ、食物繊維とクエン酸で胃腸に働きかけ頑固な便秘解消に効果があります。手軽に作れるミルクセーキをおススメします。



③砂糖・ハチミツはお好みによって入れお好みの味付けに調節してください。

編集後記

夏も過ぎ、様々な楽しみがある秋の到来です。

味覚・芸術の秋などあり、情緒を感じて生活する事が多くなる時期です。

当苑においても、秋の味覚を楽しむ試みで、食事に工夫を凝らしご利用者方に満足して頂くとうと取り組んでいます。

食事だけでなく、私どもの広報活動も私が編集長に任命されてから半年が経ち、今後の取り組みを見直す時期だと考えております。

まずは、広報誌の配布先の拡大を考え、現在準備しております。

江戸川光照苑の運営にご支援・御意見を頂きながら広報誌の発行も成り立っています。今以上に情報の拠点となるよう努めていきます。

編集長 保田 浩一郎