ひだまり

平成26年11月4日　発行　第52号
〒134－8625　東京都江戸川区北葛西4－3－16　暖心苑

暖心苑
経営理念

一．暖かい心と笑顔で、利用者の立場に立ったサービスを提供します。
一．暖かい心と笑顔で、生きがいのある安全で安心した生活が送れるよう自立を支援します。
一．地域との連携により、熟年者等の福祉・健康づくりを推進します。

多田区長様　祝辞

江戸川区少年少女合唱団様

関口マサト様
歌謡ショー

最高齢　99歳

青山久雄様　御礼の言葉

昼食会

笑顔いっぱい長寿の集い
暖心苑まつり

○式典

今年も(平成二六年九月十四日)暖心苑まつり長寿を祝う集いを皆様のご協力により無事行う事ができました。江戸川区長様には、毎年7月に行う納涼祭、9月の暖心苑まつりにお忙しい時間を割いて来苑頂き大変感謝しております。区長様の温かいお言葉で利用者の皆様は元気を頂けました。利用者代表として、男性最高齢の青山様（九四歳）がお礼の言葉を述べられました。続いて、長寿の利用者様のご紹介を行いました。最高齢の杉山てる様（九九歳）をはじめ十一名の九十歳以上の皆様が舞台の前に並ばれて全員でお祝いしました。

○江戸川区少年少女合唱団コーラス

今年もお揃いのカラフルなTシャツで多田区長様と一緒に区歌を斉唱され、御馴染の童謡、唱歌など素敵な歌声を聴かせて下さいました。

○ゲスト　関口マサト様による歌謡ショー

今年はゲストとして歌手の関口マサト様をお招きし歌謡ショーを行いました。作曲もされているイケメンのシンガーです。美空ひばりの曲や、昭和の流行歌そして、ご自身編曲「捨て猫」を素敵な歌声で歌われました。利用者の皆様とても喜ばれていらっしゃいました。

○昼食会

式典に続き、昼食会を行いました。参加されたご家族も多く、松茸ごはん、土瓶蒸しなどのご馳走に皆様美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。

保健課より食事形態の紹介

一般食
食べやすい適度な大きさにカットした食材を軟らかく調理し、彩りよく盛り付けて提供しています。

キザミ食
軟らかい物は一般食と同じ形態で、肉類等は、1.5ｃｍ程度の箸で切らなくても口に入れられる大きさにカットして提供しています。

粗キザミ
少しでも形のあるものを食べて頂ける様に、軟らかく調理した物を全て1ｃｍ以下にカットして、魚等はほぐして提供しています。

極キザミ
ムース状に調理もしくは咀嚼が少なくても食べられる様に、全て5ｍｍ以下にカットして、あんかけ等で口の中でまとまり易い様に工夫して提供しています。

ミキサー
嚥下が難しくなっている方に、彩りに気を付けてペースト状トロミ付きもしくはムース状に調理しトロミをかけて飲み込みやすく提供しています。

栄養士　梅沢亮子

ひだまり配食サービス

在宅で生活している一人暮らしの熟年者の方や熟年者のみの世帯の方で身体的に虚弱な方を対象に配食サービスを実施しております。普通食、糖尿病食、お粥、キザミなと個々の状態に合わせた食事を保温食器でお届けします。

本日のメニュー

海鮮バラちらし寿司、清汁（ゆば、長葱）、さつまいもと茄子のひきにくあんかけ、栗の白和え、五目豆腐

機能訓練室より

暖心苑の機能訓練室では５名のスタッフが機能訓練（リハビリテーション）の指導を行っています。対象となるのは介護保険サービスである特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービスの利用者様、そして江戸川区の介護予防事業である「いきいきトレーニング」の利用者様です。
又、福祉用具の選定や調整、住環境の整備等、利用者様の生活環境の改善もお手伝いさせて頂いています。
機能訓練においては利用者様の生活の質を向上出来るよう、その方の身体状況やご希望を基に訓練の計画書を作成し、計画的に訓練を行っています。
病気や怪我で入院された方が退院した後は入院先の病院と連携して訓練を行っています。
相談や見学は随時受け付けておりますのでぜひご利用下さい。

機能訓練指導員　石島克己

保健課より　インフルエンザを予防する食事についてのおはなし

細胞を強くし、ウイルスの侵入を抑える食材や調理法でバランスよく、適量を食べる様に心掛けて、ウイルスに負けない免疫力をつけましょう。普段バランスよく食事を食べている方は、毎食1つでも強化する食材を意識するのもいいかもしれません。

人の体は体温が上がると免疫力が高まり、下がると低下します。血行促進作用のある食品のねぎ、にら、唐辛子、にんにく、しょうがなど。又、トロミをつけて料理を冷めにくくする工夫をして食べましょう。（片栗粉やでんぷんを使って、芋やかぼちゃをつぶして、スープに米を入れて）

「抗酸化作用」を発揮し、免疫力を高め、細胞に悪影響を及ぼす活性酸素の害から細胞を守る食品のキャベツ、大豆、玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト、ナス、ピーマン、お茶、玄米などを食事にとり入れましょう。

免疫細胞の原料となるたんぱく質を多く含む食品を朝・昼・夕の３食に分けて食べて（・卵１個・豆腐や納豆などの大豆製品…豆腐半丁/納豆1パック・魚…あじ1匹など・肉100ｇ程度・牛乳1本分200CCなど）、免疫細胞の減少を防ぎ、粘膜ガードを強めてウイルスの侵入を抑えましょう。

ウイルスの進入を防ぐためにビタミンＡ（レバー、あんこう肝、うなぎ、 緑黄色野菜…にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど）を、免疫をうまく働かせるためにビタミンＣ(新鮮な野菜、くだもの)・脂肪酸（たんぱく質と一緒に肉、魚、卵に含まれます。）・ミネラル…鉄（レバー、卵黄、いわしの丸干し、あさりの佃煮、ひじきなど）・亜鉛(カキ、牛肉、卵黄、はまぐりなど)・マグネシウム(玄米、納豆、カキ、ほうれん草、かつお、ごまなど)を食事にとり入れましょう。

「腸の健康」は、「免疫力の維持」に役立ちます。腸内環境（粘膜）を整える乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれる発酵食品(ヨーグルト、キムチ、納豆など)、食物繊維(体内の老廃物・有害物質を排出する働きのある水溶性の海藻類、こんにゃく、おくらなどと、便を増やし排出効果を高める働きのある不溶性の大根、ごぼう、きのこ類、雑穀など)、ネバネバ食材(おくら、納豆、長芋など)を積極的にとりましょう。

保健課長　広谷　健一

納涼祭

平成26年7月29日に盆踊り大会を行いました。多田区長様に今年もご参加頂き、ありがとうございました。会場は盛り上がり、寿太鼓様の演奏で、青山社中様の華麗な踊りを皆さんで楽しみました。うれしいことに、年々ご家族様の参加が増え、売り子さんも大忙しの様子でした。今年も在宅福祉グループ様のお手伝いにより模擬店も大盛況でした。利用者様、祭りの雰囲気に大変喜ばれていらっしゃいました。

ビアホール

平成26年8月17日に毎年恒例のビアホールが行われました。ご家族さまに沢山ご参加頂き盛大に実施でき、お料理も売り切れがでたくらいでした。トロピカルフレンズ様によるハワイアンダンス、バンドの生演奏で会場はまるでハワイにいる様な雰囲気で利用者の皆様、夏を満喫していらっしゃいました。

特別養護老人ホーム

各フロア副主任よりフロア目標紹介

2階より　コミュニケーション・報連相・ケアの統一

２階には様々な障害、事情を抱えた方々が入所されています。そのニーズは幅広く、きめの細かい対応が求められます。その様な利用者の方々が ” 当たり前の生活 ” を送れますように２階職員一同、生活援助に努めてまいります。

2F　副主任　佐枝博之

3階より

フロア目標として「皆が笑顔」を掲げています。その目標への取り組みとして、毎週日曜日に時間が空いた時はレク班を筆頭に室内レクリエーションを行ない、また、外出や屋上への散歩等を実施しています。これからも御利用者様だけではなく、その御家族様、職員も一緒に笑顔で過ごせればと思っています。

3F　副主任　鈴木康之

4階より

目標　利用者の希望を叶え、個々に適したケアを行う。
４Ｆではご自分の訴えや希望をうまく他者に伝達できない方もおりますが、個々の希望に沿える様に４Ｆ職員一同、協力してケアを行なっております。今後も利用者一人ひとりの希望を少しでも叶えられるように、個々に適したケアを実践していきたいと思っております。

4F　副主任　田中輝樹

クラブ活動

カラオケ教室は先生のご指導のもと、毎月第4水曜日の午前に行なっています。歌うのが好きな方、聴くのが好きな方、先生とお話しをするのが好きな方、楽しみ方は人それぞれですが、とても喜んで参加して頂いています。

音楽クラブは第４金曜日の午前中に鵜沢先生によるピアノの伴奏に合わせ、季節の曲や民謡等を唄ったり楽器を使って合奏したりと音を楽しんでいます。年に１回１１月に行なわれるクラブ発表会では利用者様やご家族様の前で練習の成果を披露し、多くの拍手をいただいています。

手工芸クラブは毎月第２水曜日に利用者様約１０名で行なっています。主に、個人個人で先生方に教えて頂きながら作成し、完成した作品は利用者様の方々の居室へ飾っております。年に数回共同作品も作成されており、皆様毎回楽しまれております。

地域医療・介護総合確保推進法が成立。

（第6期介護保険事業計画として2015年4月～順次施行）

今後、2025年に向けて高齢化が一段と進み利用者が増える中でも介護保険制度が維持できるよう、特に一定の所得や財産がある方には、負担増や、サービスの利用条件が厳しくなります。

主な改正のポイント

〇2015年4月から

① 新たに特養に入所する人は原則、要介護3以上に限定

② 保険料軽減は拡大

〇2015年8月から

③ 介護サービスの利用料の自己負担割合を一定以上の所得のある人（被保険者の上位20%に該当）は1割負担から2割負担に

④ 食費や部屋代等、補足給付を制限

〇2015年度から順次移行。2017年度末完了

⑤ 要支援1、2向けの訪問介護と通所介護は、介護保険のサービスから市町村の事業へ移行

解説

① 現在は要介護1～5の人（特養の待機者全国集計で約52万4千人）は申し込み、入所する事が出来ますが、希望者が多い割に施設数は足りていません。

約34万5千人と全体の3分の2を占める自宅で暮らすのが難しい要介護3以上（中重度）に限定します。ただし、要介護1～2の比較的軽度な人でも「認知症で常時見守りが必要」など、やむを得ない事情があれば入所を認める方針で、詳細な条件を検討している段階です。

② 65歳以上の高齢者が払う介護保険料は、市町村ごとに基準額が異なり、全国平均は月4972円。所得が低い人向けには軽減制度があります。

現在は基準額の25％減、50％減の2段階ですが、基準額の30％減、50％減、70％減の3段階となります。
軽減されるのは、65歳以上の高齢者の約3割で約1千万人。

裏面につづく

住民税非課税の世帯で、
本人の年金収入が80万円以下・・・・・・・・・・・・　50％減 → 70％減
本人の年金収入が80万円超120万円以下・・・　25％減 → 50％減
本人の年金収入が120万円超・・・・・・・・・・・・　25％減 → 30％減

③平成26年8月27日付　厚生労働省事務連絡　判定基準案

この所得の判定基準は今後政令で定めることとしており、これまで、地方税法の合計所得金額（※1）が160万円以上（年金収入に換算し280万円以上）を基本として検討している旨をお示ししてきました。今回、これまでお示ししてきた基準に加え、「年金収入＋その他の合計所得金額」（※2）を用いた2段階の判定を行う方向で検討することとしました。

※1・・・合計所得金額

収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額

※2・・・同一世帯の1号被保険者の年金収入＋その他の合計所得金額（※1）の合計が単身で280万円、2人以上世帯で346万円未満の場合は、1割負担に戻す。

④特養等に入所する際に、所得の低い住民税非課税世帯の人や生活保護受給者などに費用の一部を補助する（補足給付）制度があります。

原則、自己負担となる食費や部屋代について、一定の所得がある人には支給しない方針

・預貯金などが単身で1千万円超、夫婦で2千万円超ある場合は補足給付を支給しない。

・入所者本人が非課税でも夫や妻が課税されていれば対象外となる。

・非課税扱いの遺族年金や障害年金も課税扱いの収入と仮定して判定。　等

⑤要支援1、2向けの訪問介護と通所介護は、介護保険のサービスから市町村の事業へ2015年度から順次移行。市町村ごとに内容や利用料を決め、介護保険事業者の他、ボランティアやNPOにも委託可能です。要支援向けのサービスでも、より専門性が高い訪問看護や訪問・通所リハビリテーション、福祉用具貸与などは介護保険のサービスに残します。

ショートステイだより

ショートステイでは、先月スカイツリーに出掛けました。利用者の方は、初めて間近で見るスカイツリーの大きさに感動し、さらにソラマチでは、喫茶店でケーキを食べてお茶をしたり、売店でお土産を買ったりして、とても楽しい時間を過ごしておりました。これからの寒い季節、風邪の流行る時期になってきます。外出はなかなか難しいかもしれませんが、天気が良く暖かい日は、できるだけ散歩に出掛けたいと思っておりますし、屋内でも楽しめる様な企画も考えて行きたいと思います。

防災関連報告

社会福祉法人　むつみ会　春陽苑　第二回　施設合同防災訓練実施

平成26年10月15日　埼玉県さいたま市　春陽苑へ暖心苑職員4名で訓練に参加しました。地震規模、震度6強、ライフラインが使用できない状況の想定で、訓練を開始。反省会では沢山の課題、改善点があげられ相互応援体制の強化を図ることができました。春陽苑の皆様ご指導ありがとうございました。

休憩スペース設営

階段昇降機体験

救護物資の搬入訓練

反省会

受付訓練

自衛消防審査会

10月17日に自衛消防訓練審査会が開催され、今年も1号消火栓男子隊の部に参加しました。沢山の練習を積み重ね本番に臨み実力を発揮しました。大変お疲れさまでした。今回の練習を当苑の自衛消防、防災対策に活かして行きます。

特養食堂フロア床を張り替え

屋上庭園扉、床改修工事

くつろぎの間　床リフォーム

非常灯付け替え

改修工事報告

【建築工事】

屋上等防水・各所床張替・4階庭園出入り口更新工事等を9月～10月に実施、～（デイサービス、特養2～3階食堂床のフローリング張替工事など完了しました。）ふれあいホール床更新は、11月18日～20日に実施予定です。

【設備工事】

電気・給排水・空調工事等を10月より実施しています。11月には一般浴室のひのき風呂を改修予定です。

地域の幼稚園、保育園の皆様　交流会報告

おひさま保育園様

8月28日、毎月歌の訪問に来てくれている園児の皆さんが、おみこしを披露しに来てくれました。はっぴと鉢巻を身に付けた可愛らしい子供達の姿を見て、利用者の皆様はとても嬉しそうにされていました。今年も昨年に引き続き、利用者の方々との共同作品作りも実施しています。11月の作品展で、展示する予定になっています。素敵な作品に仕上がっていますので、楽しみにしていて下さい！

宇喜田幼稚園様

9月12日、総勢152名の園児の皆さんが訪問に来て下さいました。歌のプレゼント、素敵な笑顔など、利用者の方々も来て頂くと、子供たちから元気をもらえるとおっしゃています。園児の皆さんが一生懸命作ってくれたかわいらしい猫の写真立てに利用者の皆様喜ばれていらっしゃいました。これからも楽しみにしていますので、どうぞよろしくおねがいします。

ボランティア様紹介コーナー

今回は岡本様にインタビュー形式でご紹介させて頂きます。

吉田様　山田様　川田様　海老沢様　関川様　岡本様

洗濯場・フロア手伝い　岡本　喜久子様

現在、洗濯物たたみ（週5日）、3階フロアのお手伝い（週1日）のボランティアをして頂いている、岡本喜久子様に話を伺いました。

Q1：活動をはじめたきっかけは？

もともと母が暖心苑のデイサービスを利用していたんです。ずっと自宅にこもりっきりでも・・・と思い活動をはじめる事に決めました。かれこれ7年以上活動をつづけています。

Q2：活動をしていての感想

色んな方が気軽に声を掛けてくれて、幸せに感じます。職員の方も明るく、気持ちよく挨拶をしてくれます。ここに来なきゃと思う事で張り合いになり、生きがいにもなっていると思います。

Q3：今後に向けて

これまで、多くの人にお世話になってきました。少しでもその恩返しをしたいと思っています。健康が続く限りはお世話になりたいと思っています。

とても穏やかで、笑顔が素敵な岡本様。これからも、気持ち良く活動を続けて頂ける様に取り組んでいきたいと思います。

暖心苑　デイサービスセンター

東日本大震災の教訓を生かして、デイサービス活動中に大震災が発生した場合に避難誘導が適切にでき、また、ＢＣＰにおけるマニュアルを中心に利用者の安全を守る為にも、定期的に避難誘導訓練を実施しております。

在宅サービス事業

居宅介護支援事業所

事業所には4人のケアマネジャーが在籍し、介護についてのご相談や、お悩みを専門的な観点からの対応いたしております。
雨にも負けず風にも負けず、暑さ寒さも何のその、日々自転車で走りまわっております。
お気軽にご相談ください。

主任介護支援専門員　小林　久美江

熱年相談室暖心苑（船堀）

10月10日に「認知症があっても住みやすい地域作り」をテーマに**地域連携会議**を開催しました。
これからも地域の方々と協力し地域を支えていきます。

介護者交流会を毎月行っています。10月20日に宅配弁当について知っていただくため試食を兼ねたくさんの方が参加しました。
11月14日には、消費者被害～だましの手口を知ろう～について開催します。

熱年相談室船堀
江戸川区船堀2-15-17
ドウエル船堀102
TEL03（5878）1521

熱年相談室暖心苑（北葛西）

地域連携会議

9月19日（金）に暖心苑内ふれあいホールにて「気づく～つなぐ～見守る」をテーマに地域連携会議を開催しました。今年で3回目となります。熟年者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくための話し合いが行われ、地域関係者の方々のそれぞれのお立場からのご意見をいただきました。

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、「認知症サポーター」を養成する講座です。金融機関やスーパー、学校、住民の皆様にむけて開催しています。

介護者交流会

ご家族の介護をされている方を対象に茶話会や講習会などを行い、情報交換できる場を毎月、開催しています。10月は【小規模多機能型居宅介護施設】の見学を行いました。

介護予防教室

運動器の機能向上、栄養改善、口腔ケア、閉じこもり、うつ、認知症の予防を行いいきいきと生活するための教室を開催しています。

地域連携会議

認知症サポーター養成講座

介護者交流会
小規模多機能居宅介護施設見学

平成26年度　高齢者福祉功績者感謝状受賞
主任看護職員　宮内　美津子

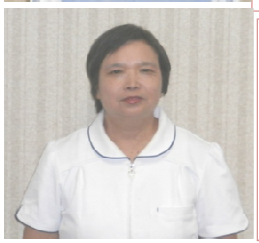
暖心苑で勤務し早いもので22年の月日が経ちこの度「平成26年度高齢者福祉功績者感謝状」を受賞しました。
皆様に深く感謝申し上げます。

新人職員紹介
平成26年7月～平成26年11月

特養3階 介護職員　市川　明弘
これから頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

特養4階 介護職員　佐藤　大地
利用者様一人ひとりに安心して楽しく生活していただけるように生活援助をしていきたいとおもいます。どうぞよろしくお願い致します。

地域包括 社会福祉士　清水　剛
分からないことばかりで勉強の日々ですが、地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



特養看護師　斎藤　喜美子
入職して4カ月に入りました。まだまだ慣れない日々がつづいていますが一生懸命頑張って仕事をしたいと思います。よろしくお願いします。

デイサービス介護職員　秋山　美紀
デイサービスに配属されました秋山美紀です。初めてのデイサービスで不慣れな点がありますが先輩方に教えて頂き、利用者様の生活を支えられる様頑張りたいと思います。

地域包括支援センターよりお知らせ
11/26（水）13：30～15：00　認知症のケアについて－認知症サポート医をお呼びして－
12/20（土）12：00～13：30　クリスマス食事会－食事会で介護疲れをいやす－
皆様のご参加お待ちしております。

只今、暖心苑では職員を募集しております。お電話お待ちしております。

職種	勤務場所	給与・時給
①看護職員	特養ホーム	常勤：規程により優遇（経験加算あり）
②介護職員	特養ホーム	常勤（介護士）規程により優遇 パート（ﾍﾙﾊﾟｰ2級以上） 時給：ヘルパー　1010円～　介護士　1090円
③介護職員	デイサービス	パート（ヘルパー2級以上） 時給：ヘルパー　1010円～　介護士　1090円

年齢不問　○パート勤務：時間・曜日等　応相談　採用担当：03-3877-0100　藍野・佐藤

通　信　欄　　様のご家族へ（　　／　　）
～食事について報告いたします。～

利用者担当

編　集　後　記
今回は、ボランティア様、ショートステイの紹介欄をもうけてみました。今後継続してご紹介していきます。広報委員会で検討し暖心苑を皆様に知って頂けるような広報誌を作成していきます。

社会福祉法人　東京清音会
特別養護老人ホーム　暖心苑
暖心苑デイサービスセンター
暖心苑さわやか相談室指定居宅介護支援事業所
熟年相談室 暖心苑（地域包括支援センター）
〒134－8625
東京都江戸川区北葛西4－3－16
TEL 03－3877－0100　FAX 03－3877－0188
TEL 03－3877－0181（さわやか相談室直通）