

思い出の料理

このコーナーは利用者さんの思い出の料理をご紹介するコーナーです。

今回の料理は・・・
ハレの日の『ごつとう』～丹後のばら寿司～

今回はホームヘルプサービスをご利用のKさんの思い出の料理「ハレの日の『ごつとう』～丹後のばら寿司～」をご紹介いたします。ご利用者のKさんは、京丹後市峰山町出身です。丹後には「丹後のばら寿司」という、さばの缶詰をそぼろにしてばら寿司にのせる、他の地方にはない郷土料理があります。Kさんも、お正月、親戚の集まり事、祭り、仏事など、皆が集まる席では必ず作っておられました。しいたけ、さばのそぼろの匂いがしてくると、皆が集まり、にぎやかなひとときが来ると思うと、作りながらワクワクされたそうです。ばら寿司は母から娘へ引き継がれる味だと話して下さいました。Kさんのお子さんも母の作るばら寿司は「最高です」とおっしゃっていました。丹後では、『ごちそう』を『ごつとう』と言います。

【丹波のばら寿司の作り方】普段のちらし寿司にさば缶を加えるだけで簡単に出来ます！

加える材料 ※米3合分 さば缶(味付け・小)3缶

- 1 さば缶は2缶分は汁ごとフライパンに入れ、残り1缶は汁を捨て、さばだけ入れる。弱火から中火で煮汁が少なくなるまで炒る。途中、酒大さじ1、砂糖大さじ2を加え、汁気が無くなるまで炒る。
- 2 箱に酢めし1/2を敷く、その上に細かく刻んだかんぴょう等、さばのそぼろ1/2ずつを敷く。
- 3 上に残りの酢めしを敷き、再度かんぴょう等、さばのそぼろを散らす。
- 4 最後にきんし卵等普段の具材を全体に散らして、色良く飾って出来上がりです。



皆さんもハレの日には是非作ってみてはいかがでしょうか。

記：作本 弥生・吉田 聰一郎

ありがとうございました！寄付寄贈順

寄付金 山本三四子様／河上晃一様／廣田清子様

寄贈品 東志水産(株)代表取締役 片山尚樹様／春田様／京都日吉ヶ丘ライオンズクラブ様

洛東園では見学、実習やボランティア等、随时受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

洛東園だより

平成29年4月発行 / 社会福祉法人 洛東園
発行責任者 / 西村 英亮

〒605-0981 東山区本町15丁目794
電話番号(大代表)561-1171 FAX 531-8372
ホームページアドレス
<http://www.wf-rakutouen.com/>

※記載中の写真はフリー配布素材と弊社で撮影した写真を使用し、撮影したものは全てご本人の了解を得て掲載しております。



洛東園 だより

2017.4



目次

春のご挨拶

洛東園 園長 西村 英亮 1頁

私のたからもの 2頁

事業計画・取組目標 3頁～4頁

運動紹介「上半身の運動」 5頁～6頁

思い出の料理 「ハレの日のごつとう～丹後のばら寿司～」 卷末

洛東園の理念

- ・個性・自主性を尊重し、明るい温もりのある生活
- ・安全と快適な暮らし
- ・地域に根ざした開かれた施設

洛東園より春のご挨拶

社会福祉法人洛東園 園長 西村 英亮

陽 春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。3月に入り、少しづつ暖かい日が増えて参りました。今年もまた、洛東園のある大本山東福寺海蔵院内の立派な桜の木がきれいな花を咲かせてくれていることでしょう。お近くに寄られた際には、ぜひお立ち寄り頂ければと思います。

平 成29年4月、改正社会福祉法が成立し、事業規模が一定の規模を超える社会福祉法人には会計監査人（公認会計士または監査法人）の設置が義務付けとなります。

会計監査人監査の導入は規模によって段階的に進められ、平成33年以降は収益10億円を超える法人、または負債が20億円を超える法人へと拡大していくこととなっております。

このような情勢を背景に平成29年4月以降、理事、監事、評議員新体制のもと、京都市東山区の高い公益性と非営利性を備えた社会福祉法人として、組織経営のガバナンス（組織統治）の強化、事業運営の透明性の向上、財務規律の強化（社会福祉充実残額、社会福祉充実計画の作成等）、地域における公益的な取り組みを責務として、他の事業主体では対応できない様々な福祉ニーズを充足することにより、地域社会に貢献し、安定した事業運営を行って参りたいと考えております。

また、平成30年度の介護報酬・診療報酬同時改定に対しての情報収集と準備を計画的に進めて参りますので、今年度も皆様のご支援、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

3 頁より平成 29 年度社会福祉法人洛東園運営・事業方針および取り組み目標を掲載させて頂いております。ご意見葉書を同封させて頂いておりますので、ご意見等頂ければ幸いに存じます。



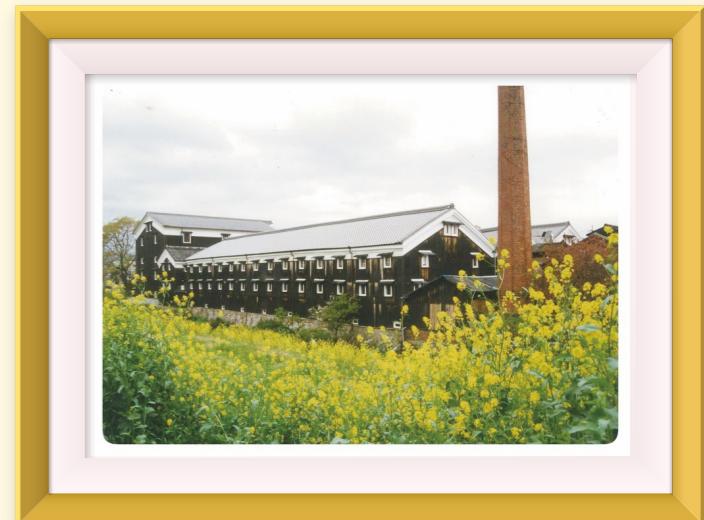
このコーナーは利用者さんのたからものをお紹介するコーナーです。

今 回は「養護老人ホーム」にお住まいのYさんの宝物をご紹介させて頂きます。

Yさんは小学生の頃、お父さんにカメラを買ってもらったことがきっかけで、カメラの魅力にとりつかれたそうです。毎日かかさずに乗り物などを中心に撮影して腕を磨き、今も一番の趣味となっています。その当時はデジタルカメラなどなく、今と違つてフィルムカメラなので現像するのが大変だったそうです。Yさんは仕事の傍ら色々な所にでかけて写真を撮られ、なかでも地元伏見区で撮影した四季折々の風景写真は、写真のコンクールで何度も賞を受賞されたそうで、その時の写真を見せて下さいました。

昨 年食事会で出かけた「京都鉄道博物館」ではカメラマンをやって出てくださいり、みんなの写真を撮影して、昔の写真屋さんのように、現像された見本写真に注文表を付けて回観して下さいました。

今回のたからものは・・・ カメラ



作品名
「のどかな伏見
写真展にて」

コンクール出品を目指すと写真を撮っておられます



Yさんはしばらく休んでいたコンクールへの出品が目標だそうで、夢に向かって着々と写真を撮っておられます。そして宝物であるフィルムカメラの愛機「ニコンF70」を大切に手入れされています。

コンクールの授賞式にはぜひ皆さんとお祝いに駆け付けたいと思います。 記：北川 曜司

事業計画・取組目標

平成29年度 社会福祉法人 洛東園

法人理念	1. 個性、自主性を尊重し、明るい温もりのある生活																														
方針	職員個々が保健医療分野も含み自らの成長と研鑽に励み、法人運営の安定及び介護サービスの成長を目指す																														
法人全体目標	1. 組織経営のガバナンスの強化、事業運営の透明性の向上、財務規律の強化（社会福祉充実残額、社会福祉充実計画の作成等）、定期監査（内部及び外部）の実施によるコンプライアンス（法令遵守）の徹底 2. 社会福祉法人としての地域ニーズの把握と社会貢献、公益的な活動、生活困窮者に対する積極的支援の継続（京都市高齢者すまい・生活支援事業、配食サービス等） 3. 人材の確保を目標とした採用体制の強化と待遇改善、労働環境の整備等を含む職員雇用の安定・多様な働き方の検討と整備（認知症対応、在宅医療連携を含むサービスの質の担保を図った人材育成、研修体制の整備） 4. （きょうと福祉人材育成認証制度の上位認証取得に向けての整備） 5. 福祉避難所としての体制強化	事業計画	職員の行動指針																												
管理部目標	・経営会議での法人運営検証による経営基盤の強化 ・訪問看護事業等の新規事業開設の検討	・経費縮減、各事業運営の業務改善による時間外労働縮減に向けた取り組みの推進	・各種会議 ・委員会の意見集約および活用																												
全事業所共通目標	<p>2. 安全と快適な暮らし</p> <p>3. 地域に根ざした開かれた施設</p> <p>事業計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・京都市介護予防、日常生活支援総合事業に類する各種サービスの円滑な実施と安定した運営 ・質の高い食事提供を目標とした委託給食会社の見直し ・利用者等ニーズ調査の実施 ・小規模多機能サービスもみじの家の移転検討 ・防災委員会を中心とした福祉避難所受け入れ準備の検討と福祉避難所設置訓練の実施 ・法人季刊誌発行 ・ホームページ等による広報 ・介護プロフェッショナルキャリア段位制度アセッサー / 外部評価審査員の養成と活用等によるケアの質の向上、サービスの品質管理を担保する仕組みづくり <p>職員の行動指針</p> <ul style="list-style-type: none"> 洛東園の職員であることに誇りを持つ 利用者、来客、職員間の挨拶をする 身だしなみを整える 整理、整頓を行う 姿勢を正しく保つ 自分の健康を保持する 学ぶ意欲を高め、維持する チームワークを大切にする リスクマネジメントを常に意識して行動する <p>各種会議、委員会の実施</p> <p>※別紙参照</p>																														
平成二十九年度 社会福祉法人 洛東園 事業計画・取組目標	<p>各事業所取組目標</p> <table border="1"> <tr> <td>養護老人ホーム</td><td>1. 環境整備：老朽化による設備、備品のメンテナンスと生活環境改善 3. 家族への働きかけ：家族との良好な関係の構築 4. 人材確保・育成と質の高いサービスの実現：現任教育についてのマニュアル見直し / 業務改善による働きやすい職場環境づくり / 部署内研修</td></tr> <tr> <td>特別養護老人ホーム 洛東園</td><td>1. 個別ケアに向けた取り組み：多職種協働による認知症ケア・医療的ケア・看取りケアの充実 / 介護機器（リフト）・福祉用具を活用した介護の実践 / プライバシーに配慮した住環境の改善 2. 家族への働きかけ：家族交流会 / 密な連絡による家族との関係構築 4. ショートステイの受け入れ：緊急ショートステイの積極的な受け入れ 6. 職員の資質向上：現任教育による指導と育成、働きやすい職場の創出</td></tr> <tr> <td>特別養護老人ホーム 修道洛東園</td><td>1. それぞれの職種が専門職としての役割を果たす 3. 入居者の安全、健康、尊厳を守るケニアの提供 / 看取りケアにおける体制整備 5. 施設全体であらゆる面から経営の安定化を図り、盤石な運営を継続する：優先入所枠の常時検討と迅速な受け入れ / 誤嚥性肺炎予防と疾病の重症化予防による入院者減少</td></tr> <tr> <td>デイサービスセンター ・日常生活支援総合事業 ・一般型通所介護・配食サービス</td><td>1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施：個別機能訓練の実施 / 個別・外出レクリエーションの企画 3. 人材が定着する働きやすい職場環境の整備 6. 配食サービスの実施による見守り体制の確保による地域貢献</td></tr> <tr> <td>認知症対応型通所介護</td><td>1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施 5. 運営推進会議の開催や地域への認知症の理解を深める取り組みの実施：利用者、家族と共に積極的に地域行事への参加を行う</td></tr> <tr> <td>ホームヘルプサービス</td><td>1. 職員の定着、資質向上：専門職としての知識、観察力、対話力、介護技術の向上 / 研修への積極的な参加 / 働きやすい職場づくりに向けた業務改善 2. 援助における法令の把握と理解、遵守：居宅サービス計画に基づき、自立支援や個別性を重視した訪問介護計画書の作成と理解、実践 5. 職員の健康管理：インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症対策の徹底 / 交通ルールの遵守と安全運転の徹底</td></tr> <tr> <td>給食部</td><td>1. 全体：委託給食会社の見直し / 嘸下介護予防を視野に入れた利用者の栄養状態の実施 / おやフレクリエーションの継続と利用者の役割作り 5. 栄養課及び職員の資質向上</td></tr> <tr> <td>洛東園診療所</td><td>1. 利用者の意思決定を支援し、利用者向上と看護職員の定着を図る 4. 地域医療・地域介護のチームの一員として、多職種と連携・協働を図る 6. 具体的取り組み：安全で質の高い看護の提供 / 人材育成と自己啓発・研鑽の推進 / 業務改善と活気ある職場づくり / 看護実践力の開花 / 法人運営への積極的な参画</td></tr> <tr> <td>居宅介護支援事業所洛東園</td><td>1. 運営基準の遵守 2. ケアマネジメント過程における基本姿勢の構築</td></tr> <tr> <td>地域包括支援センター</td><td>1. 地域での支援ネットワークの強化：題への対応 / 地域包括支援センターの機関発展及び利用支援 / 虐待の早期発見・早期対応 / 徒歩対応の仕組みづくり / 単身高齢者全員の介護予防普及啓発事業：介護予防の東山区11小学校区の地域性をふまえた動を支援する / 新たな自主活動グループの対象者を対象に新規の対象者を発掘する / 小規模多機能サービスもみじの家</td></tr> <tr> <td>地域介護予防推進センター</td><td>1. 介護予防普及啓発事業：介護予防の普及啓発 / 相談会・講座・ふれあい広場・すこやかフェア・介護予防フェアの参加開催 2. 地域介護予防活動支援事業：地域住民主体の介護予防に資する活動の立ち上げ支援 / 互助の関係づくりを意識して続けていくような動機づけ / 新規サポーターの養成を行うとともに、パートナー活動の推進を行い、地域の一般高齢者を対象に新規の対象者を発掘する / 自主サークルの設立支援 / 日常生活支援総合事業への円滑な移行</td></tr> <tr> <td>小規模多機能サービス もみじの家</td><td>1. 介護サービスの質の向上：自立支援、算定 2. 地域福祉の拠点化：地域ケーブルテレビによる放送・情報収集支援 / コストを意識した収益向上</td></tr> <tr> <td>洛東園研修センター</td><td>1. 介護職員等喀痰吸引等研修の実施 4. 喀痰吸引等研修指導看護師を請研修（年2回） 5. 利用者の確保：柔軟なサービス提供 / 広報活動</td></tr> <tr> <td>京都市高齢者すまい・生活支援事業</td><td>1. 地域における公益的な取り組みの推進 3. 生活相談、緊急時の対応</td></tr> </table>			養護老人ホーム	1. 環境整備：老朽化による設備、備品のメンテナンスと生活環境改善 3. 家族への働きかけ：家族との良好な関係の構築 4. 人材確保・育成と質の高いサービスの実現：現任教育についてのマニュアル見直し / 業務改善による働きやすい職場環境づくり / 部署内研修	特別養護老人ホーム 洛東園	1. 個別ケアに向けた取り組み：多職種協働による認知症ケア・医療的ケア・看取りケアの充実 / 介護機器（リフト）・福祉用具を活用した介護の実践 / プライバシーに配慮した住環境の改善 2. 家族への働きかけ：家族交流会 / 密な連絡による家族との関係構築 4. ショートステイの受け入れ：緊急ショートステイの積極的な受け入れ 6. 職員の資質向上：現任教育による指導と育成、働きやすい職場の創出	特別養護老人ホーム 修道洛東園	1. それぞれの職種が専門職としての役割を果たす 3. 入居者の安全、健康、尊厳を守るケニアの提供 / 看取りケアにおける体制整備 5. 施設全体であらゆる面から経営の安定化を図り、盤石な運営を継続する：優先入所枠の常時検討と迅速な受け入れ / 誤嚥性肺炎予防と疾病の重症化予防による入院者減少	デイサービスセンター ・日常生活支援総合事業 ・一般型通所介護・配食サービス	1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施：個別機能訓練の実施 / 個別・外出レクリエーションの企画 3. 人材が定着する働きやすい職場環境の整備 6. 配食サービスの実施による見守り体制の確保による地域貢献	認知症対応型通所介護	1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施 5. 運営推進会議の開催や地域への認知症の理解を深める取り組みの実施：利用者、家族と共に積極的に地域行事への参加を行う	ホームヘルプサービス	1. 職員の定着、資質向上：専門職としての知識、観察力、対話力、介護技術の向上 / 研修への積極的な参加 / 働きやすい職場づくりに向けた業務改善 2. 援助における法令の把握と理解、遵守：居宅サービス計画に基づき、自立支援や個別性を重視した訪問介護計画書の作成と理解、実践 5. 職員の健康管理：インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症対策の徹底 / 交通ルールの遵守と安全運転の徹底	給食部	1. 全体：委託給食会社の見直し / 嘸下介護予防を視野に入れた利用者の栄養状態の実施 / おやフレクリエーションの継続と利用者の役割作り 5. 栄養課及び職員の資質向上	洛東園診療所	1. 利用者の意思決定を支援し、利用者向上と看護職員の定着を図る 4. 地域医療・地域介護のチームの一員として、多職種と連携・協働を図る 6. 具体的取り組み：安全で質の高い看護の提供 / 人材育成と自己啓発・研鑽の推進 / 業務改善と活気ある職場づくり / 看護実践力の開花 / 法人運営への積極的な参画	居宅介護支援事業所洛東園	1. 運営基準の遵守 2. ケアマネジメント過程における基本姿勢の構築	地域包括支援センター	1. 地域での支援ネットワークの強化：題への対応 / 地域包括支援センターの機関発展及び利用支援 / 虐待の早期発見・早期対応 / 徒歩対応の仕組みづくり / 単身高齢者全員の介護予防普及啓発事業：介護予防の東山区11小学校区の地域性をふまえた動を支援する / 新たな自主活動グループの対象者を対象に新規の対象者を発掘する / 小規模多機能サービスもみじの家	地域介護予防推進センター	1. 介護予防普及啓発事業：介護予防の普及啓発 / 相談会・講座・ふれあい広場・すこやかフェア・介護予防フェアの参加開催 2. 地域介護予防活動支援事業：地域住民主体の介護予防に資する活動の立ち上げ支援 / 互助の関係づくりを意識して続けていくような動機づけ / 新規サポーターの養成を行うとともに、パートナー活動の推進を行い、地域の一般高齢者を対象に新規の対象者を発掘する / 自主サークルの設立支援 / 日常生活支援総合事業への円滑な移行	小規模多機能サービス もみじの家	1. 介護サービスの質の向上：自立支援、算定 2. 地域福祉の拠点化：地域ケーブルテレビによる放送・情報収集支援 / コストを意識した収益向上	洛東園研修センター	1. 介護職員等喀痰吸引等研修の実施 4. 喀痰吸引等研修指導看護師を請研修（年2回） 5. 利用者の確保：柔軟なサービス提供 / 広報活動	京都市高齢者すまい・生活支援事業	1. 地域における公益的な取り組みの推進 3. 生活相談、緊急時の対応
養護老人ホーム	1. 環境整備：老朽化による設備、備品のメンテナンスと生活環境改善 3. 家族への働きかけ：家族との良好な関係の構築 4. 人材確保・育成と質の高いサービスの実現：現任教育についてのマニュアル見直し / 業務改善による働きやすい職場環境づくり / 部署内研修																														
特別養護老人ホーム 洛東園	1. 個別ケアに向けた取り組み：多職種協働による認知症ケア・医療的ケア・看取りケアの充実 / 介護機器（リフト）・福祉用具を活用した介護の実践 / プライバシーに配慮した住環境の改善 2. 家族への働きかけ：家族交流会 / 密な連絡による家族との関係構築 4. ショートステイの受け入れ：緊急ショートステイの積極的な受け入れ 6. 職員の資質向上：現任教育による指導と育成、働きやすい職場の創出																														
特別養護老人ホーム 修道洛東園	1. それぞれの職種が専門職としての役割を果たす 3. 入居者の安全、健康、尊厳を守るケニアの提供 / 看取りケアにおける体制整備 5. 施設全体であらゆる面から経営の安定化を図り、盤石な運営を継続する：優先入所枠の常時検討と迅速な受け入れ / 誤嚥性肺炎予防と疾病の重症化予防による入院者減少																														
デイサービスセンター ・日常生活支援総合事業 ・一般型通所介護・配食サービス	1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施：個別機能訓練の実施 / 個別・外出レクリエーションの企画 3. 人材が定着する働きやすい職場環境の整備 6. 配食サービスの実施による見守り体制の確保による地域貢献																														
認知症対応型通所介護	1. 多様なニーズの受け入れ体制の整備と新しい取り組みの実施 5. 運営推進会議の開催や地域への認知症の理解を深める取り組みの実施：利用者、家族と共に積極的に地域行事への参加を行う																														
ホームヘルプサービス	1. 職員の定着、資質向上：専門職としての知識、観察力、対話力、介護技術の向上 / 研修への積極的な参加 / 働きやすい職場づくりに向けた業務改善 2. 援助における法令の把握と理解、遵守：居宅サービス計画に基づき、自立支援や個別性を重視した訪問介護計画書の作成と理解、実践 5. 職員の健康管理：インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症対策の徹底 / 交通ルールの遵守と安全運転の徹底																														
給食部	1. 全体：委託給食会社の見直し / 嘸下介護予防を視野に入れた利用者の栄養状態の実施 / おやフレクリエーションの継続と利用者の役割作り 5. 栄養課及び職員の資質向上																														
洛東園診療所	1. 利用者の意思決定を支援し、利用者向上と看護職員の定着を図る 4. 地域医療・地域介護のチームの一員として、多職種と連携・協働を図る 6. 具体的取り組み：安全で質の高い看護の提供 / 人材育成と自己啓発・研鑽の推進 / 業務改善と活気ある職場づくり / 看護実践力の開花 / 法人運営への積極的な参画																														
居宅介護支援事業所洛東園	1. 運営基準の遵守 2. ケアマネジメント過程における基本姿勢の構築																														
地域包括支援センター	1. 地域での支援ネットワークの強化：題への対応 / 地域包括支援センターの機関発展及び利用支援 / 虐待の早期発見・早期対応 / 徒歩対応の仕組みづくり / 単身高齢者全員の介護予防普及啓発事業：介護予防の東山区11小学校区の地域性をふまえた動を支援する / 新たな自主活動グループの対象者を対象に新規の対象者を発掘する / 小規模多機能サービスもみじの家																														
地域介護予防推進センター	1. 介護予防普及啓発事業：介護予防の普及啓発 / 相談会・講座・ふれあい広場・すこやかフェア・介護予防フェアの参加開催 2. 地域介護予防活動支援事業：地域住民主体の介護予防に資する活動の立ち上げ支援 / 互助の関係づくりを意識して続けていくような動機づけ / 新規サポーターの養成を行うとともに、パートナー活動の推進を行い、地域の一般高齢者を対象に新規の対象者を発掘する / 自主サークルの設立支援 / 日常生活支援総合事業への円滑な移行																														
小規模多機能サービス もみじの家	1. 介護サービスの質の向上：自立支援、算定 2. 地域福祉の拠点化：地域ケーブルテレビによる放送・情報収集支援 / コストを意識した収益向上																														
洛東園研修センター	1. 介護職員等喀痰吸引等研修の実施 4. 喀痰吸引等研修指導看護師を請研修（年2回） 5. 利用者の確保：柔軟なサービス提供 / 広報活動																														
京都市高齢者すまい・生活支援事業	1. 地域における公益的な取り組みの推進 3. 生活相談、緊急時の対応																														

運動紹介

動紹介



上半身の運動

POINT 01.

のばす運動では10～20秒ぐらいじっくり伸ばしましょう。

POINT 02.

ほぐす運動では3回～5回ぐらいゆっくり大きく動かしましょう。

春になり、身体を動かしやすい季節になりましたね。

椅子に座ったまま簡単にできる軽い運動で、心も身体も元気になります。

今回は上半身の運動をご紹介します！



1

深呼吸

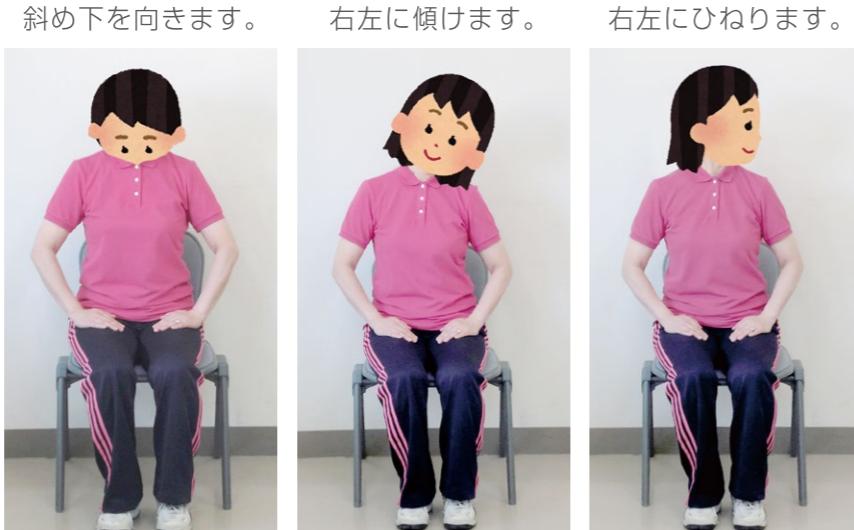
胸を開いて鼻から息を吸い、口から息を吐きます。



2

首まわりをのばす

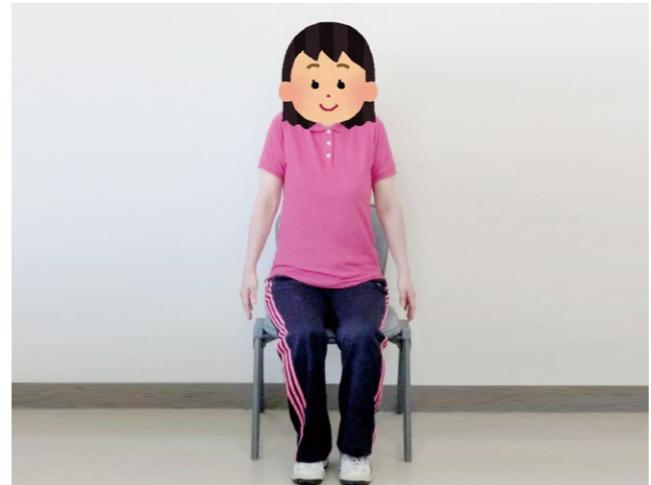
※ふらつきやめまいのある方は首回りの運動は避けてください。



3

肩・首まわりをほぐす

両肩をゆっくりあげ、ゆっくりと元にもどします。



4

肩・背中まわりをほぐす

肘で大きく円を描くようにゆっくり回します。



5

肩のうしろ・背中をのばす

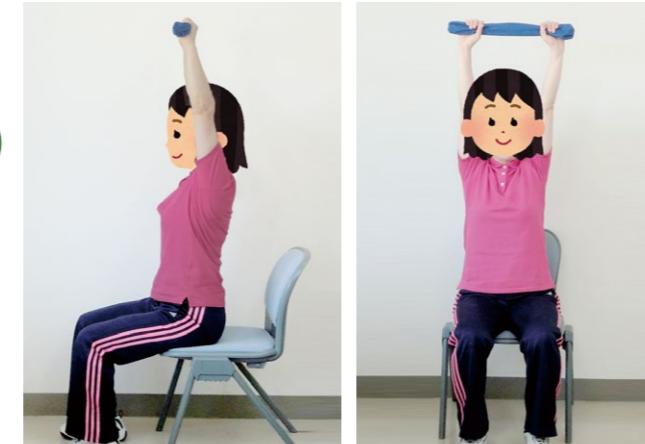
胸前にのばした腕を、反対の腕で身体に引き寄せます。



6

背すじをのばす

棒やタオルを肩幅くらいに持ちます。胸の前で両腕をのばし、ゆっくりと上にのばします。



7

身体の側面をのばす

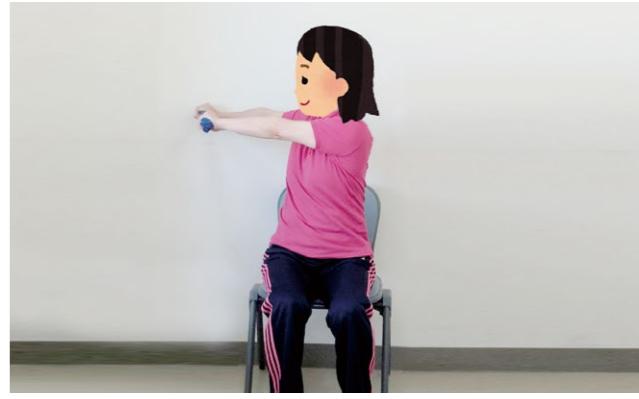
棒やタオルを上にあげて、ゆっくり右左にのばします。



8

上半身と腰をのばす

胸の前で両腕をのばし、後ろを振り返る様にして腰をひねります。



お疲れ様でした！

記：吉川暁子・谷村優次