

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 53
2024 Autumn

巻頭言

社会貢献活動

地域の皆さまと共に……………2

かすみケアグループニュース

地域感謝祭を開催します／
おかげさまで1周年を迎えました
「園 (SONO)」 「あいなクリニック」……………3

医療法人真正会から各種ワクチン接種のお知らせ……………4

認知症を理解する-シーズン2- 第7回

「**古い**」を考える (7)……………5

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittio

「チキンティッカとキャロットサンボル」……………7

社会貢献活動 地域の皆さまと共に



かすみケアグループ
社会福祉法人真正会 特別養護老人ホーム 真寿園 施設長

小野塚 由美子

暑さ寒さも彼岸までと言われるように、酷暑だった夏から急に気温が下がってきた今日この頃ですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今年も早いもので2か月余り、「えっ」という感じを受けるのは私だけでしょうか。

かすみケアグループとして、それぞれのサービス事業も順調に進み、今後は「中身を充実」させるべく研修や研究大会参加などスキルアップ=質の向上に取り組んでいます。

今年は、グループの事業理念でもある「社会貢献」として能登半島地震への災害支援に多職種で活動しました。また、地域においては「衣類バンク」事業や「フードドライブ」事業に真寿園を窓口として登録させていただき

ました。「衣類バンク」事業は新品に近い子ども服を地域の方から寄付していただき、困っているお子さまにお渡しするというもので、「フードドライブ」は賞味(費)期限2か月以上の食品を寄付いただき、子ども食堂や困っている方にお渡しするというものです。ぜひ活動を知っていただきご協力いただけると幸いです。

昨年に引き続き今年も真寿園を会場として、地域感謝祭が開催されます。地域の皆さまへの日頃の感謝を込めてスタッフ一同準備を進めているところです。

ぜひご近所お誘いあわせの上お越しをお待ちしております。



地域感謝祭を開催します

地域の皆さまへ日頃の感謝の気持ちを込めて、今年も「地域感謝祭」を開催いたします。当日はマグロの販売やスタッフによる模擬店、バザー、ふれあいステージをご準備して皆さまをお迎えいたします。地域の方々のふれあいの場になるよう、かすみケアグループのスタッフ一同でお待ちしております。ぜひお越しください。

開催日時：2024年11月2日(土) 12:00～15:00

開催場所：特別養護老人ホーム真寿園

お問い合わせ先：特別養護老人ホーム真寿園

川崎市安比奈新田292-1

電話 049-234-8838



※右ポスターは下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。

<https://kasumi-gr.com/wp/wp-content/uploads/2024/10/kansyasai2024.pdf>



おかげさまで1周年を迎えました

小規模多機能型居宅介護支援事業所併設認知症対応型共同生活介護事業所 園 (SONO)

7月3日 皆さまのおかげで、園は事業を開始して1周年を迎えることができました。

園は、在宅生活においては「通い」「訪問」「宿泊」を組み合わせてサポートし、将来自宅での生活が困難となった場合でも、グループホーム(入居)で馴染みのスタッフと同じ建物で「その方らしい暮らし」を続けられるよう、サービスを提供しています。



グループホーム中庭の木々が少しずつ大きくなってきています

ご利用については、お気軽にお問合せください。

これからも皆さまのご支援をよろしくお願いたします。

※各施設のお問い合わせ先は裏表紙をご覧ください。

皮膚科専門外来 あいなクリニック

あいなクリニックは、10月1日で1周年を迎えることができました。皆さまには心より感謝を申し上げます。

開院以来、乳幼児からご高齢の方々まで、当初の想定を超える多くの皆さまにご来院いただいております。診療時間を月曜から金曜までの全日と土曜午前に拡大いたしました。同時に、待ち時間短縮のため再診のご予約を電話でもお受けできるようにし、WEB受付も取り入れました。また、木曜午前には小手術、金曜には美容皮膚科も行っております。化粧品のご提案や、AGA(男性ホルモン型脱毛症)の治療薬についてのご相談もお受けしておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

これからも、よりニーズに合った医療を提供できるようスタッフ一同努力してまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。



おかげさまで1周年。写真は診療室1のルームサインです



医療法人真正会から各種ワクチン接種のお知らせ

医療法人真正会では、以下のとおり各種ワクチン接種を行っています。
ご希望の方はお問い合わせください。

インフルエンザワクチン接種

- **期間** 2024年10月1日～2025年1月31日 ※ただし無くなり次第終了
- **費用** 65歳以上の高齢者：1,500円（お住いの自治体によって異なる場合があります）
※60歳～64歳で該当する場合があります。
一般：5,000円（13歳以上）

新型コロナウイルス感染症ワクチン接種

- **期間** 2024年10月1日～2025年3月31日（市外乗り入れは～1月31日） ※ただし無くなり次第終了
- **費用** 65歳以上の高齢者：3,260円（お住いの自治体によって異なる場合があります）
※60歳～64歳で該当する場合があります。
一般：16,500円（12歳以上）

川越市 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

- **期間** 2024年度末まで
- **費用** 初回（定期接種・任意接種助成）：5,000円
2回目以降（自費）：10,780円

※65歳以上の方が対象ですが、事前に健康管理課へ申し込みが必要となります。
※川越市のホームページをご確認ください。

川越市 風疹予防接種

妊娠を希望する女性等の方に対し、風疹の抗体検査を行っています。

- **費用** その結果により「低抗体価」と判定された方対象
4,100円または5,800円（ワクチンの種類により異なります）

※詳しくは、川越市のホームページをご参照ください。

■以上のお問い合わせ先：霞ヶ関南病院外来直通 049-239-7272

带状疱疹予防接種

- **費用** 50歳以上の方
1回接種の生ワクチン：8,800円
2回接種の不活化ワクチン：22,000円（1回につき）

※お住いの自治体によっては、費用の一部が助成される場合があります。

■带状疱疹予防接種のお問い合わせ先：あいなクリニック 049-231-1131

社会福祉法人真正会 コミュニティケア部

作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

「若い」を考える 7

～「大往生の島」(佐野眞一)から学ぶ(1)～



1997年にTVドラマ「卒業写真」が放映されました。佐野眞一（以下、著者）が山口県周防大島をルポして書いた記事がこのドラマの脚本のたたき台になったため、著者がこの本を書ききっかけになりました。著者自身を含めた団塊の世代がいかに老後を過ごすのかという不安と、当時、周防大島が高齢化率日本一の島と呼ばれていたこともありました。

「周防大島にある東和町や大島町、久賀町などの町は、人口を養うだけの産業構造をもたなかったため、ほとんどの若者が家を置いたまま島外に出て行き、家には年寄りばかりが残され、1960年頃から人口は減少の一途」をたどりました。過疎化と高齢化の波はもう歯止めがきかず、2005年に東和町の人口は5,000人を切り、その高齢化率は54.2%に達しました。

このような状況でも、山口県精神衛生センターの調査（東和町の老人と徳山市の老人とを比較）では、東和町は徳山市に比し、生活程度は著しく低いにもかかわらず、生活は安定しており、連帯意識は強く、孤立感も低い。75.4%が「何でも話し合える友達がいる」、92%が「日常用務は一人でできている」と回答。満足度は徳山市よりも高く、物質的、経済的レベルは低くても、老後の生きがい著しく高い結果が出ています。調査をしたセンターのスタッフは「何度も歴史的戦乱にあいな

がら、島を決して放棄することなく、いつも島外に一時避難して、島の再起を図ろうとした海洋民独特のたくましいエネルギーと楽天性が、この町に住む老人たちのパーソナリティに深く根付いている」と分析しています。

1971年、久留米大学医学部環境衛生学教室による老人健康調査で、過疎化と高齢化に直撃された東和町が「長寿日本一の町」という折り紙をつけられ、一転、明るい話題を集めることになりました。①年間平均気温が16.5℃と、気温が温暖なこと②お年寄りのほとんどが、漁業、みかん栽培などの仕事を続けていること③カルシウム分を多量に含む、新鮮な小魚類を中心とした食生活であること、の3点が、長寿の条件として注目されました。

東和町役場の若手職員は「高齢化日本一の町といても、町に自立的財源はなく、町も老人に対し、特別の施策を行ってきたわけではない。行政は、お年寄りの自立心と相互扶助の精神に助けられてきた。しっかりとした考えをもった今のお年寄りが亡くなったら、高齢化日本一なんてのんきなことは言っていられなくなる。僕らが老人になる30年後がとても不安です」と話しています。

次回は、この町に住む老人たちの声を聞きながら、自立心と相互扶助の精神などについて考えてみたいと思います。



佐野眞一「大往生の島」文春文庫、2009

◎佐野 眞一（1947年～2022年）

出版社勤務を経てノンフィクション作家に。主著に、民俗学者・宮本常一と渋沢敬三の交流を描いた『旅する巨人』（大宅賞）など多数。

外来担当医のご案内

2024年10月1日より

霞ヶ関南病院

● 受付時間… [午前] 8:30～11:00
[午後] 13:30～16:30

● 診察開始時間… [午前] 9:00
[午後] 14:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	担当医	伊藤 薫	海津 啓之 道鎮 優	徳永 貴久 (第1、3、5週) 井上 和之 (第2、4週) 伊藤 雅美	伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後	長川 史	伊藤 薫	道鎮 優	埼玉医大国際 医療センター (第1、3、5週) 井上 和之 (第2、4週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			海津 啓之			
	午後		海津 啓之		埼玉医大国際 医療センター		
糖尿病内科	午前		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
眼科	午前				橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	
	午後					木下 望	
神経内科	午後			古川 義浩			
整形外科	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊 芳子 (隔週)		
検査 (予約制)	午前			腹部エコー	胃カメラ 頸動脈エコー	視野検査	
	午後	心エコー				視野検査	
もの忘れ外来	午前	長島 一公				長島 一公	
	午後			長島 一公		長島 一公	
在宅ケア相談外来	午後	新美 芳樹					
リハビリ テーション科	担当	伊藤 雅美 根元 洋光	原 元彦	海津 啓之 伊藤 雅美	伊藤 雅美	大林 茂 (第1、2週) 伊藤 雅美 (第3、4週)	
	担当		廣井 美紀	佐伯 真弓	中山 京英		

その他検査について レントゲン、MRI検査、CT検査、心電図、骨密度検査：随時

※予約優先となります。 ※各科、休診の場合がございます。
※川越市特定健康診査、個別がん検診、個人健診(予約制)
※インフルエンザ、肺炎球菌、風疹ワクチン対応しています。

● 休診の情報はホームページ からご覧いただけます。

https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

外来直通電話 ☎049-239-7272

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。



こちらのQRコードからも
ご覧いただけます

あいなクリニック

● 受付時間… [午前] 9:00～11:30
[午後] 14:00～16:30

● 診察開始時間… [午前] 9:00
[午後] 14:00

		月	火	水	木	金	土
皮膚科 小児皮膚科	午前	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	佐藤 綾子	佐藤 綾子 佐藤詩穂里	太田 房代
	午後	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	太田 房代	太田 房代	

※当日受付あり。
※帯状疱疹ワクチン対応しています。
※再診(前回と同じ症状で受診希望)の場合はお電話にて予約できます。
※美容皮膚科については金曜日午前の佐藤詩穂里外来で行っています。
施術は要予約になります。

電話番号 ☎049-231-1131

※詳しくは受付までお問い合わせください。

● 休診の場合がございます。ホームページなどでご確認ください。

元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ



Kasumi Keittiö

カスミ・ケイツィョ

かすみケアグループの
管理栄養士がおススメする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

インドとスリランカの定番メニューをトースターやオーブンで簡単調理！

チキンティッカと キャロットサンボル



鶏肉の味付けはビニール袋に具材と調味料
を入れて揉み込むだけ



トースター・オーブン・フライパンでも簡
単に調理できます



レモンや玉ねぎを加えてあるため、人参が
苦手な方でも食べやすくなっています

●材料(2~3人分)

チキンティッカ

鶏もも肉(一口大)……400g

A

- 生姜……小さじ1杯
- にんにく……小さじ1
- ヨーグルト……40g
- カレー粉……小さじ2強
- ケチャップ……大さじ2
- 醤油……大さじ1
- ソース……大さじ1
- 砂糖……大さじ2

キャロットサンボル

- 人参……1本
- ミニトマト……3個
- 玉ねぎ……1/4個
- レモン……1/2個(20cc程)
- 青唐辛子……1/2本
- ココナッツ……10g
- ブラックペッパー……少々
- 岩塩……1つまみ

チキンティッカ

- ① ポリ袋に鶏肉と材料(Aの調味料を
合わせたもの)を入れ、よく揉み込
む。冷蔵庫で2時間程置き、よく
味をなじませる。
- ② 味を馴染ませた鶏肉を焼く。ト
ースターの場合800Wで表面10分、
裏面10分程。オーブンの場合220
度で25分程。

キャロットサンボル

- ① 人参はよく洗い、細長く切る。
- ② トマトは1/6に切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ レモンは絞り、果汁を出す。
- ⑤ 青唐辛子は細かく、みじん切りに
する。
- ⑥ 全てを一緒に和える。



社会福祉法人真正会 管理栄養士

古澤 敦子

チキンティッカ(骨なしのタンドリーチキン)はインドの定番料理です。カレー粉は色々なスパイスが配合され、ポリフェノールが豊富で体内で発生する老廃物を除去する働きを持ちます。また食欲増進、整腸作用、発汗作用などの効果を期待できます。スリランカ料理のキャロットサンボルは人参をメインにしたサラダで、カリウムをたっぷりとることができます。カリウムは体のナトリウムの排泄を促す作用があり、細胞の浸透圧の調節を行う働きがあります。今回はレモンの酸味を生かし、青唐辛子、ひきたてのブラックペッパーなどを使い、減塩で美味しくいただけるお料理となっています。ぜひお試しください。

かすみケアグループのご案内



社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1 TEL.049-234-8838
 - 短期入所生活介護真寿園……TEL.049-233-3661
 - デイサービスセンター真……TEL.049-239-3581
 - 小規模多機能型居宅介護事業所園 (SONO) ……TEL.049-236-3300
 - 居宅介護支援事業所真寿園……TEL.049-234-4140
 - デイサービスセンター寿……TEL.049-277-7315
 - グループホーム園 (SONO) ……TEL.049-272-7935
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
 - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 川越市地域包括支援センターひがし分室……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1
 - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
 - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **グループホームアダースあいな** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター中央ひがし** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878
- **川越市地域包括支援センターひがし** 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル2階 TEL.049-235-7731



医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)
入院 (医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟)、外来
 - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
 - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
 - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
 - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
 - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
 - 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
 - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-238-1188
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181
- **川越市地域包括支援センターだいとう** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-249-7766
- **あいなクリニック** 〒350-1175 川越市笠幡5053-2 TEL.049-231-1131



一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)
(介護予防) 福祉用具貸与/特定(介護予防) 福祉用具販売/住宅改修事業所/賃貸住宅運営/
Rikas カフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS は こちら!

社会福祉法人
真正会

www.shinjukai.or.jp

検索 社福真正会



医療法人
真正会

www.kasumi-gr.com

検索 医療真正会



一般社団法人
Hauskaa

hauskaa.jp

検索 ハウスカ



Web



Facebook



Instagram



今号の表紙写真は……

今号の表紙写真は、今年7月3日に1周年を迎えることができた小規模多機能型居宅介護支援事業所併設認知症対応型共同生活介護事業所「園 (SONO)」にある、軒のついた濡れ縁のようなウッドデッキのようなスペースです。庭に面していて、陽の光や風を感じながらリラックスすることができる空間です。「寄りそう」「ゆっくり」「楽しく暮らす」という同施設のテーマが感じられるのではないのでしょうか。

Wa!とは?

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わぁ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

Wa! [ワ!] vol.53 2024 Autumn
発行：かすみケアグループ