

社会福祉法人 パール
地域の方々と豊かな暮らしを創造する

社会福祉法人パール
〒150-0035東京都渋谷区鉢山町3-27
電話 03-5458-4811
<https://www.shibuya-pearl.or.jp>

パールだより

11月号 発行人 新谷弘子 制作編集 入江祐介

パールが大切にしている基本三理念 一人間の尊厳 一人の尊重 共に生きる社会づくり

パール代官山



ハロウィン

2025

令和7年10月26日（日）



こどもテーブルと地域のハロウィンイベントとコラボして子どもたちが、2Fのフロアで特養のご利用者たちからお菓子のプレゼント♪

夏祭りに続き、少し寒くなってきた空気を子どもたちの元気で暖めてくれました☆



パール代官山



100歳お祝い&区長訪問

特養の入居者様の100歳のお誕生日のお祝いに長谷部区長が訪問して下さいました。長女様、他の入居者様と一緒に祝いしました！



デイサービスセンター・パール鉢山

世代を超えて、 国境を越えて...

秋のボランティア

9月27日 (土)



オルホア

フラダンス &
ハワイアン・ミュージック



お馴染みのオルホアの皆さん。素敵な調べと華麗なフラダンスを鑑賞し、ワイキキの浜辺にいる気分を味わうことができました。

8月14日 (木) & 10月15日 (水)



バプテスト教会

音楽、お話...国際交流

8月はハワイ州から、10月は米国オクラホマ州からお越しいただいた皆さんと、楽しい交流会を実施することができました。

10月17日 (金)



聖マリアン教会

お茶ふるまいとダンス披露



前半は園児の皆さんがたてたお茶をいただきました。後半は、クィーン之「♪ウィー・ウィル・ロック・ユー」に合わせたダンスで若〜いエネルギーを分けてくださいました。

(敬称略)

オレンジ ガーデニング プロジェクト

「9月は世界アルツハイマー月間 オレンジの花で彩を」

続 報



「パールだより 6月号」でご紹介した、自分らしく続けられる社会作りに向けた活動「しづや オレンジガーデンプロジェクト」。

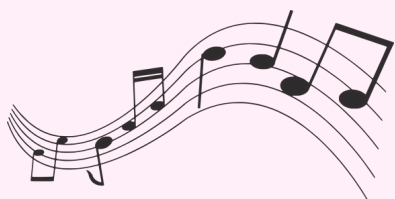
デイサービスセンター・パール鉢山では、今年もご利用者の皆様が、キバナコスモスの種を適量に分け、袋に詰め、説明書等と共にビニールにセッティング！100セットを「同プロジェクト事務局」に提出し、渋谷各地の介護施設等に「渋谷各地でオレンジ色の花を育て、咲かせ、癒しと元気をもたらす」配布されました。

パールでも、夏前から栽培を始め、今年はこれまで以上に沢山の美しい花を咲かせることができました！

パールでは、これからも「認知症になっても暮らしやすいまち」を創る意識を念頭に、前向きに活動を行っていきたいと思います。



「世代間交流コンサート」の 開催



社会福祉法人 パール
理事長 新谷 弘子

パールのある渋谷区は、福祉施設や福祉の基盤も充実し、障がい者団体も横の連絡が密になってきています。町会やシニアクラブ、商店会など、各団体の活動も活発です。

しかし、日常生活の中で、世代間の交流が十分に行われているとは言えません。人と人との間に立ちはだかる、目に見えないバリアはまだ高く、それをなくすのは今後の大きな課題です。

そこで、ともに生きる地域づくりをめざすために、皆が好きな音楽を入り口にして、交流を深めてはどうかと考えました。一つ所に集まって、みんなで声を合わせて合唱し、心地よい時間を共有することで、お互いに支え合う温かい心を磨くことが出来れば、と思ったのです。

このような企画を思いついたのは、ある経験からでした。

かつて、私がアメリカに住んでいたときに、インディアナポリスの夜の音楽会に出かけたことがあります。会場は、男女問わず、若者から高齢者までさまざまな年代層が集い、車椅子を使っている方もいらっしゃいました。小学生から高校生くらいの子どもたちも参加していました。みんな、それぞれにおしゃれをしています。音楽会では拍手をし、感嘆の声を上げ、ときには口笛を吹いて楽しむ人の姿もありました。

音楽会が終わって外に出ると、車椅子用のキャブや、子どもたちを迎えにきたスクールバスなどがたくさん並んで、帰宅者を待っています。その車にそれぞれがサーッと吸い込まれるように乗り込み、自宅に送ってもらっているのです。地域みんなで、音楽会を楽しんでいる様子に、驚きと感激を覚えたものです。

日本でも、音楽を通して、お互いに尊重し支え合い、それぞれの立場を認め合う地域社会づくりをめざしたい。そんな思いから、コンサートを開くためにさまざまな方に声をかけ、協力を求めました。その結果、渋谷区との共催で、社会福祉法人テレビ朝日福祉文化事業団創立39周年記念行事として行われる事が決定。さらに、フランスの国際指揮者コンクールで、女性として史上初めて優勝された松尾葉子先生に総指揮して頂きました。

渋谷公会堂で3回開催しましたが、4回目を開催する時、コロナ事件が発症し中止となりました。皆が残念がりましたが、致し方ありませんでした。

世の中が落ちついてきましたので、2026年には、開催する準備を始めたところです。今回の指揮者も優秀な新しい方の了解を頂きましたので、準備を始めます。皆様のご協力をお願いし、皆で楽しみましょう。



パールライフ
小川 丈司

水曜日の午後は、語り合いと歌のひととき——「お話の会」

毎週水曜日、パールライフでは「お話の会」が開かれています。参加者は6名ほどの小さな集まりですが、それだけに一人ひとりの声がしっかり届き、誰もが主役になれる時間です。

この会をリードしてくださるのは、元NHKチーフプロデューサーの方。テレビの現場で培われた豊かな話術と温かなまなざしで、会はいつも和やかに進行します。

話題は実に多彩。今話題のニュースや社会の動き、青春時代の思い出話、時には環境問題まで——参加者それぞれの経験や思いが交差し、深く、そして楽しい語らいの場となっています。

さらに毎回、その季節にぴったりの歌をみんなで口ずさみ、会場には自然と笑顔と歌声が広がります。懐かしいメロディに心がほぐれ、あっという間に時間が過ぎていきます。

「話すのが好きな方も、聞くのが好きな方も、どなたでも大歓迎です。水曜日の午後、ぜひ“お話の会”にお立ち寄りください。





冷え性予防



栄養・調理センター
栄養士 江守 由衣

冷え症とは

身体全体が寒いわけではないのに、手や足、腰など身体の一部だけが特に冷たくなる状態を指します。症状や程度は人によって様々あり自律神経系障害からくる血管異常とされ、女性や高齢者に多い傾向があります。

冷え症に見られる特徴としては、血の巡りが悪い・体内の水分が抜けずむくみがある・免疫力が低く風邪などにかかりやすいとされています。

冷え症を予防するには

① 運動

筋肉量の減少も冷え症の要因とされています。身体を動かし血液の巡りを良くすることが冷え症の予防になります。おすすめの運動は「スクワット」です

② 入浴

30～40℃の湯舟にゆっくり浸かることで副交感神経が優位になり血行が良くなります。また自律神経を整えるためにも非常に効果的です。

③ 食事

身体を温める効果のある食材をとることは冷え症の予防になります。おすすめの食材は、血流をよくする成分を含む「生姜」や、タンパク質を含む「肉類」など



パールレシピ

ぽかぽか豚汁 生姜と根菜たっぷり!!

材料（2人前）

- ・生姜…20g
- ・豚バラ肉…100g
- ・人参…50g
- ・大根…50g
- ・しめじ…50g
- ・水…400cc
- ・だしの素…小さじ1/2
- ・味噌…40g
- ・ごま油…小さじ1



- ① 生姜の半分をすりおろし、残りは千切りにする
- ② 豚肉は一口大に切り、人参・大根はいちょう切り、しめじは軸を落としほぐす
- ③ 深めの鍋に、ごま油を引いて豚肉を炒め残りの野菜も加えて炒める
- ④ 根菜がしんなりしてきたら、水、だしの素をいれ煮込む
- ⑤ 汁の沸騰直前で火を弱め味噌を溶かし完成



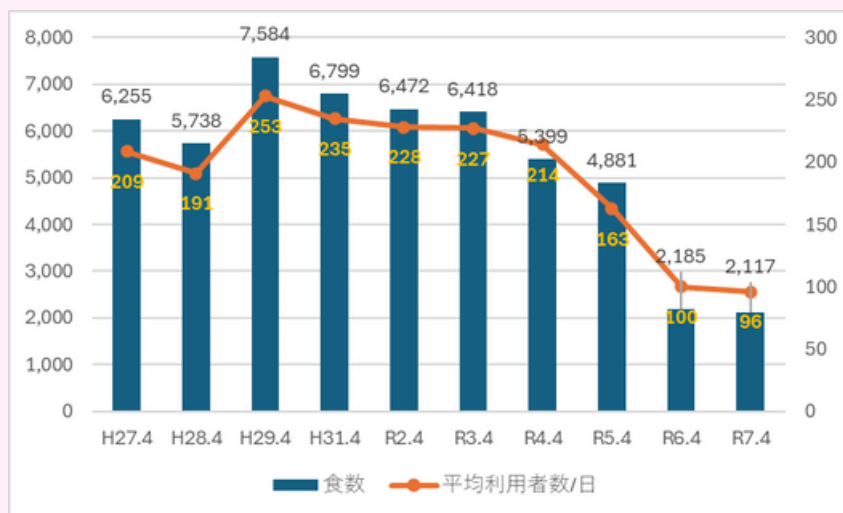
事例報告 配食サービスのこれまで

在宅生活支援センター・パラ食
コーディネーター 大久保 美里

在宅生活支援センター・パラ食では、現在1日平均102食（令和7年10月実績）のお弁当を渋谷区のご利用者へ配達しております。

さてこのたび、来年の1月より200円の値上げさせていただくこととなりました。パラ食は平成26年（2014年）から約11年もの間、価格を据え置いてまいりました。食数の推移・年度の出来事は以下の通りになります。

	これまで		変更後
昼	¥850 (税込¥918)	⇒	¥1,050 (税込¥1,118)
夕	¥950 (税込¥1,026)	⇒	¥1,150 (税込¥1,226)



- ・平成29年3月：他配食業者A社から、利用者受け入れ・目黒区サービス開始
- ・平成31年4月：他配食事業所B社から、利用者受け入れ
- ・令和2年4月：渋谷区食事券事業が配食サービスから撤退
- ・令和4年4月：目黒区配食サービス終了
- ・令和6年4月：渋谷区北部サービス撤退・土日の配食サービス休止



料金は比較的高めとなってしまいますが、ありがたいことに、パールの食事は美味しいと多くの方にお褒めいただきます。皆様にはご負担をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げますとともに、今後も変わらぬ品質と真心を込めたお弁当をお届けできるよう、より一層努めてまいります。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

予防接種のご案内

特別養護老人ホーム・パール代官山
施設長 入江 祐介

記録的な暑さが続いた夏が過ぎ、すっかり肌寒い季節となってきましたが、如何お過ごしでしょうか？

さて、渋谷区では、今年もインフルエンザ&新型コロナウイルスの予防接種（全額公費補助）が10月より開始されています。施設ご入居者の方で、接種希望者につきましては、嘱託医の先生により11月より順次予防接種を実施して参ります。

お手数ですが、ご希望の方につきましては、接種希望の予診票を生活相談員宛てまでご郵送いただきますよう、宜しくお願い致します。

■インフルエンザとカゼの違い

当然ですが、インフルエンザと風邪では、原因となるウイルスの種類が異なります。通常風邪は喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱が出るのが特徴です。更に、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常1～3日間程続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を引き起こす場合もあるため、体力のない高齢者や乳幼児などには命に関わることもあります。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の高熱	発熱
	全身症状 (激しい悪寒、筋肉痛、関節痛)	局所症状 (喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳)
	急激に発症	徐々に発症
流行時期	1～2月がピーク	年間を通して



■インフルエンザの予防対策

◇1にも2にも、『手洗い・うがい・手指消毒』！

ウイルスは、手や顔・衣類、ドアノブや電車のつり革、電話の受話器などには多数のウイルスが付着している可能性があります。こまめに「手洗い・うがい・手指消毒」を行いましょう。

◇マスクの着用！

通常マスクで感染を100%防ぐことは不可能ですが、効果はあります。マスクをすることで無意識に口や鼻を触ることを防ぐ、喉・鼻に適度な湿り気と温度を与える保護効果など……。特に冬季の間は、施設のご面会時のマスク着用のご協力ください。

◇環境整備と自己免疫力を高める

換気・清掃、温度・湿度調整、休息・栄養・ストレスに気をつけること。当施設では、家族会のご協力も得ながら、11月から3月までの期間、加湿器のレンタルを行っています。

◇予防接種の実施

「自分がもらわない、他者にうつさない」為にも、予防接種を受けるよう、ご協力下さい。

お菓子 & 衣類

販売会

開催します！



日程：12月9日（火）

時間：13:30～15:30位

場所：パール地域交流ロビー1F

ご家族、地域の皆様もお待ちしております♡



ふくまる

埼玉県越谷市神明町2-379-1F
048-606-2898 Fax 048-611-9565
HP: www.fukumaru2013.com
e-mail: info@fukumaru2013.com





社会福祉法人パール

パールよろず博

2025

11月28日(金)・29日(土) 10:00~16:00



間近で見る
パール施設 見学
ツアー

マッサージ&ハンドケア

手作り作品販売

OLDIES だけと GOODIES 展
音楽会

介護用品紹介&販売

書道作品展

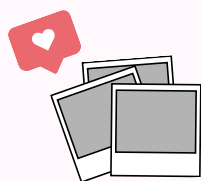
健康推進コーナー

魅惑の飲食コーナー ☺

AND MORE MORE ...

場所:社会福祉法人パール 渋谷区鉢山町 3-27 Tel03-5458-4811

10月行事予定 			10月業務実績報告		
2	木	オレンジカフェ(居宅)	施設介護稼働率	特養	97.2 %
5	日	特養おやつバイキング(厨房)		短期入所	100 %
7	火	経営会議・品質会議・福祉会計 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)(訪看)	通所介護稼働率	一般クラス	86.1%
8	水	法人・特養指導検査(終日)・主任会議(特養) 渋谷協議会Zoom会議(訪看)		認知クラス	59 %
9	木	法人・特養指導検査(午前)	訪問介護 1日平均利用件数	本部	42 件
12	日	特養おやつバイキング(厨房)		原宿	14 件
14	火	人事採用、育成会議・ケアカンファ カットボラ(特養)・ケアマネ会議(居宅) カンファ(用具)サービス提供責任者会議(Pケア)	訪問看護 1日平均利用件数		10 件
16	木	オレンジカフェ(居宅)	居宅介護支援 実績件数	本部	115 件
19	日	特養おやつバイキング(厨房)		恵比寿	99 件
20	月	自動ドア保守点検		原宿	90 件
21	火	経営会議・経営戦略会議・品質会議 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具) 給食会議(厨房)	福祉用具 貸与者数		130 件
24	金	サービス担当者会議(特養)	配食サービス 1日平均利用食数		102 食
26	日	特養おやつバイキング(厨房)	キッチンパール		5 食
27	月	事業所間連携会議			
28	火	ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)(訪看) 栄養士中央ブロック会<パール>(厨房)			
31	金	在宅カンファ(Pケア)			



特養
Instagram



Information

パール
公式ホームページ

