

---

---

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

# パールだより

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>  
発行日 令和8年1月1日  
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 一個人の尊重 共に生きる社会づくり

---

## 新年明けまして おめでとうございます

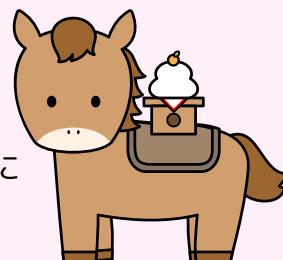
社会福祉法人 パール 理事長  
新谷 弘子

新年あけましておめでとうございます。本年もご利用者や地域の方々、職員、皆様方の健康とご多幸を祈念申し上げます。我が国にとりましても、地域の方々にとりましても、パールにとりましても予防に専念しております。特養ご入居者、私も予防接種を早めに対応して、無事新年を迎えることができました。渋谷区や担当のお医者様に感謝でございます。

パールといたしましても、地域のパートナーのボランティアの方々が玄関より、交代で施設の清潔維持に専念して下さっております。担当の皆様には心から感謝でございます。

パールは長いこと、東京都や厚労省の担当者の指導も受け、東京女子医大を会場として、高齢者、障害者、子どもへの具体的対応などを始め、「人は食事をしなければ、生命が維持できまい」と、都の指示で、保健所の指導を受けて、厨房設備を整える予算も出させていただきました。沢山の方の配食事業が始まりました。

都や厚労省、渋谷区のご指導で職員が育ったのを忘れられません。1999年4月1日に、渋谷区を始め、厚労省や全社協、関係機関の支援により、この地の渋谷区鉢山町に施設が誕生しました。建設に当たり、日本赤十字社社長、近衛忠輝氏のご紹介で、イギリスなどヨーロッパを視察。帰国後、全社協や都社協、関係期間と相談の上、国際会議を全社協ホールで開催。現在のパールの施設を設計。出来上がりました。社会福祉法人パールが地域の皆様のお役にたちますように、地域の皆様のご支援、ご指導をお願い申し上げます。



## 特別養護老人ホーム パール代官山

## 歌レク



12月2日（火）にボランティアの方が来てくださいました♪

千の風になって等、1時間弱歌って踊って、ご利用者も手拍子したり、口ずさんでいたり、たくさん笑顔にして下さいました。

今後、定期的を開催していきたいと思っています！



## クリスマス会



12月24日（水）にクリスマス会を開催しました！

ビッグサイズのクリスマスツリーにご利用者の皆さんと飾りつけをして楽しんでいきます。

クリスマス会当日は、ささやかですがクリスマスカードのプレゼントと、厨房手作りのクリスマスケーキで楽しみました。



## デイサービスセンター・パール鉢山

# 冬のワンダフル

## プログラム！！



### 日大OB

#### フォー・ユー・アンサンブル 12月6日(土)

今年2回目の来所。今回も鉄壁のチームワークによる重厚なマンドリンの調べに、「心が洗われた！」と大好評でした。



### 都立第一商業高等学校 国際交流ボランティア部 12月22日(月)

今年も生徒の皆さんがお手製のXマス・カードと、バルーン・アートを持って、駆けつけ、皆様にプレゼントしていただきました。



### 六本木じろう 12月24日(水)

11月の「よろず博2025」に引き続いての登場！昨年は昭和100年。懐かしい歌謡のオンパレードに、皆様いろいろな出来事を思い出され、涙ぐむ方も大勢いらっしゃいました。



### スマイル・アンサンブル615 12月25日(木)

初めてパールに来所いただいた小学生～中学生の音楽チーム。バッハからビートルズまで多彩な選曲と、若々しくも、美しさ満ちた演奏に、皆様びっくり！素敵な「聖夜」を過ごすことができました。

(敬称略)

# ぶりを食べよう

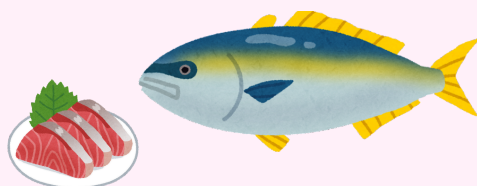
栄養・調理センター  
栄養士 江守 由衣

## 冬が旬の「ぶり」

「ぶり」は成長によって名前を変えることから「出世魚」と呼ばれ、縁起が良い食べ物とされています。また冬に旬を迎える「寒ぶり」は脂のりもよくとても美味しく召し上がることができます。

## 「ぶり」に含まれる栄養

- ・脂質豊富：エネルギー源となる
- ・DHA,EPAが豊富：動脈硬化の予防・軽減、脳細胞活性化と神経伝達の促進
- ・ビタミンB1、B2を含有：三大栄養素の代謝を促進
- ・鉄分豊富：貧血予防に良い 等々



この他にも様々な栄養素が豊富に含まれています、この時期に旬を迎え縁起の良い「ぶり」を食べることで、健康と運勢を手に入れ良い一年の始まりを迎えましょう！！

## パールレシピ

# ぶり大根



### 材料（2人前）

- ・ぶりの切り身・・・120g
- ・塩・・・・・・・・・・1つまみ
- ・大根・・・・・・・・・・90g
- ・人参・・・・・・・・・・20g
- ・水・・・・・・・・・・120g
- ・料理酒、みりん・・・各小さじ1
- ・醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・小ねぎ・・・・・・・・・・5g

- ① ぶりは食べやすい大きさの角切りにし、塩をぶり10分以上おく
- ② ①に熱湯をかけ、ぬめりを洗い落とす
- ③ 大根、人参は皮をむき食べやすい大きさに切る（人参は花形などで型抜くと良い）
- ④ 切った具材と水、残りの調味料を鍋に入れ加熱する
- ⑤ ひと煮立ちしたら、②のぶりを加え落し蓋をして大根が柔らかくなるまで煮込んだら完成

# ドロップキック



特別養護老人ホーム・パール代官山  
施設長 入江 祐介

新年明けましておめでとう御座います。本年も宜しくお願い致します。本年度は、新年早々エンジン全開でかっ飛ばして参ります。そこで、今回の記事は……。

マニアックなファンの方々（特に、闘う司法書士リアルタイガーマスク様、喜多見ホームのイケメン相談員様、いつもご愛読いただいているグリーンポート恵比寿の施設ケアマネ君）、大変長らくお待たせしました！プロレス美学・第6弾！！

今回のテーマは、「ドロップキック」です。毎度ながら、本シリーズでは、何のこっちゃ分からない記事を自由に書かせてもらいます。万人受けは期待せず、分かる人にはわかる、そんな極一部のマニアック層に向けてのメッセージです。

プロレスの世界では華やかな決め技があるのと同時に、当たり前ですが、基本的な技も多く存在します。そんな基本的な技を極める猛者も多く存在。例えば、ブレンバスターと言えば『ディック・マードック』、バックドロップと言えば『ジャンボ鶴田』……。

では、ドロップキックと言えば？ そう、もうお分かりですね。『ジョージ高野』です！

元力士（四股名は高野）の経歴を持ち、恵まれた体とハーフでイケメン、抜群の運動神経、同じプロレスラーである高野俊二の実兄、初期は新日本プロレスで活躍。初代タイガーマスクの佐山聡と同期であり、ライバル視されていた前田日明にも若手時代には大きく勝ち越しており、間違いなく期待のエースでした。

初代タイガーマスクが突然の引退後、『ザ・コブラ』の名で覆面レスラーとして活躍していたことも、皆様の記憶の中に蘇るのではないのでしょうか？彼の滞空時間が長く、華麗なドロップキックは一見の価値あります。あまりの美しさに酒が進みますので、YouTube動画で検索して、是非ご覧ください。

さて、福祉・介護の業界でも、基本的な介護技術は大切です。普段当たり前のように行っている、食事介助やオムツ交換、入浴介助、シーツ交換や環境整備など。介護のプロとして、全職員が当然一定水準のレベルを求められるところです。

それでも人ですので、得手不得手はつきもの。プロレスと異なり、一つ一つの技術は決して派手な技ではなく、寧ろ地味な技の繰り返し。ですが、そんな基本的な技をもプロフェッショナルな技として極め、バックドロップならぬ『食事介助なら〇〇さん』『ご利用者個人が望む生活を実現する企画力なら〇〇さん』と誰もが口を揃え・記憶に残る、名選手を目指してみても如何でしょうか？

東京都高齢者施設協議会では、毎年『東京の介護ってすばらしいグランプリ』を開催しています。日頃の自施設での取り組みを発表し、介護の魅力を発信していきませんか？

<https://koureikyo.com/>

12月行事予定		12月業務実績報告	
2	火	経営会議・品質会議・福祉会計 歌ボランティア(特養)・ケアマネ会議(居宅) カンファ(用具)	施設介護稼働率 特養 94.1%
3	水	建物外壁調査 渋谷区地域福祉サービス事業者協議会研修会	短期入所 99%
4	木	オレンジカフェ(居宅)	通所介護稼働率 一般クラス 83.5%
7	日	特養おやつバイキング(厨房)	認知クラス 50.3%
8	月	渋谷区特養施設長連絡会	訪問介護 1日平均利用件数 本部 39件
9	火	人事採用・育成会議・ケアカンファ カットボラ(特養)・訪問販売【ふくまる】	原宿 13件
14	日	特養おやつバイキング(厨房)	訪問看護 1日平均利用件数 9件
16	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)	居宅介護支援 実績件数 本部 109件
17	水	医務会議(特養)	恵比寿 96件
18	木	オレンジカフェ(特養)	原宿 99件
19	金	在宅カンファ(Pケア)	福祉用具 貸与者数 129件
21	日	特養おやつバイキング	配食サービス 1日平均利用食数 102食
22	月	冬至献立(厨房)	キッチンパール 5食
23	火	事業所間連携会議・ケアカンファ カンファ(用具)(訪看)	
24	水	福祉会計・クリスマス献立(厨房)	
26	金	鉢山町会夜警・サービス担当者会議(特養)	
28	日	特養おやつバイキング(特養)	
31	水	大晦日・年越しそば(厨房)	

## デイサービスセンター・パール鉢山

# 冬のワンダフルプログラム！！

## その2

今年もパール・手作りボランティア（通称「ちくちくさん」）よりご利用者の皆様に、お手製のクリスマス・カードをプレゼントしていただきました。

