

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>

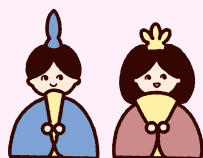
パールだより

4月号

発行日 令和8年4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 一人の尊重 共に生きる社会づくり

特別養護老人ホーム パール代官山



ひな祭り



1階・地域交流ロビーに、ひな壇が飾られました！ご利用者もひな壇を観に行き一緒に写真撮影もしてきました！！

3月3日の当日はちらし寿司でお祝いしました。



- 穴子チラシ
- 鶏肉の木の芽焼き
- 春の炊き合わせ
- 蛤の吸い物



お花見バスハイク

@菅刈公園

3.30 (月)



デイサービスセンター・パル鉢山

世代を超えて、故郷を越えて、

つながり、広がる、

ワイドなプログラム！！



国際交流アワー

東京バプテスト教会

3月11日 (水)

今回は米国のオクラホマからお越しいただいた皆様と交流。風船ゲームやお話、うたを共に楽しんでいただきました。



世代間交流タイム

都立第一商業高等学校

国際交流ボランティア部

3月17日 (火)

今回は部を代表して、3名の方が訪問してくださいました。今回も手作りバルーンを目の前で作成し、プレゼントしてくださいました。

健康と食生活と運動の関係



社会福祉法人 パール 理事長
社会活動教育研究所 会長
新谷 弘子

現代社会において、私たちが健やかな毎日を送り、自分らしい生活を長く続けるためには「健康」が不可欠な土台となる。この健康を支える二大柱が「食生活」と「運動」であり、両者は切り離すことのできない密接な相互依存関係にある。

まず、食生活と運動の最も基本的な関係は「エネルギーの収支バランス」にある。食事によって取り込まれた栄養素は、私たちが生命を維持し、活動するためのエネルギー源となる。しかし、運動不足によって消費エネルギーが摂取エネルギーを下回り続けると、余ったエネルギーは体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を引き起こす原因となる。一方で、過度な食事制限のみで体重を減らそうとすると、体は生命維持のために筋肉を分解してエネルギーを捻出しようとする。その結果、基礎代謝が低下し、かえって太りやすく病気になりやすい体質を招くという悪循環におちいってしまう。

次に重要なのは、運動が食生活の効果を最大限に引き出し、強固な体を作るという側面である。特に筋力トレーニングなどの運動を行うと、食事から摂取したタンパク質が効率よく筋肉の修復や増強に使われる。筋肉量が増えれば基礎代謝が向上し、じっとしている時でもエネルギーを消費しやすい「燃焼型」の体へと変化する。また、適度な運動は消化器官の働きを活発にし、栄養の吸収効率を高める効果も期待できる。つまり、良質な食事という「材料」を、運動という「加エプロセス」によって、しなやかで強い体へと作り替えていくイメージである。

さらに、この両者の調和は身体的な健康に留まらず、精神的な健康(メンタルヘルス)にも多大な影響を及ぼす。バランスの良い食事は脳内の神経伝達物質の合成を助け、定期的な運動はストレスを解消し、幸福感をもたらすホルモンの分泌をうながす。食生活と運動の両輪が正しく機能することで、睡眠の質が向上し、日中の集中力や活力が生まれる。その積み重ねが、結果として平均寿命だけでなく、自立して生活できる「健康寿命」を延ばすことにつながるのであると考えられる。

健康とは一朝一夕に手に入るものではない。日々の食卓に並ぶものに気を配り、すきまの時間に体を動かすという小さな習慣の積み重ねが、将来の自分への最大の投資となる。食生活と運動をセットでとらえ、それらを「義務」ではなく「心地よい習慣」へと昇華させていくことこそが、豊かな人生を支える真の健康への近道と言えるだろうと考えます。

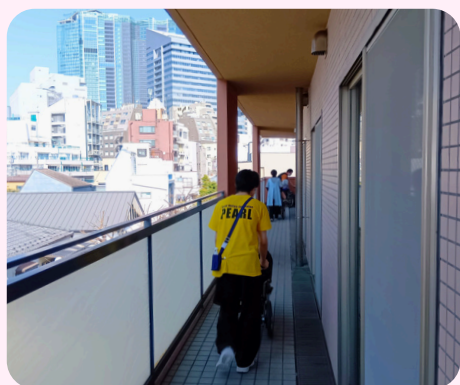
全員避難！ 防災訓練



防火管理者／副施設長
高橋 浩宣



令和8年3月17日(火)13時30分より、昼間にパール福祉総合プラザで火災が発生したことを想定し、施設のご利用者とデイサービスのご利用者を対象に、法人全職員で安全に避難誘導する訓練を行いました。



通常の訓練では出火場所が事前に決まっていますが、今回は訓練が始まるまで職員には知らせず出火場所を探して、報告→初期消火→避難誘導を行いました。各フロアでトランシーバーを携帯し、避難状況を確認しながら人手の足りないフロアへ助けに向かうなど、連携しながらご利用者を無事に各フロアのベランダまで避難誘導することが出来ました。

訓練が終わった後、ミーティングを行い、皆で問題点や改善について意見交換を行いました。「歩行ができる方の移動をどうするか迷い避難に時間が掛かった」「今回出火想定が館内中央の居室だった為、どの方向へ避難すれば良いか判断に迷った」、「トランシーバーの取り扱い方や伝え方など、日頃から訓練が必要だと感じた」など、今後の訓練課題も見えてきました。いつ何があってもご利用者の皆様が安全に安心してご利用していただけるよう、職員一同、継続的に訓練を行って参ります。



第9回

福祉・介護の2026
おしごとフェア

渋谷区特養施設長連絡会
施設長 入江 祐介

<開催日時>

令和8年3月14日（土）13時～15時

<開催場所>

渋谷区役所15階スペース428

<実施団体>

主催 = 渋谷区特養施設長会

共催 = 渋谷区役所・ハローワーク渋谷・東京都福祉人材センター

後援 = 渋谷区地域福祉サービス事業者協議会・東京キリンビバレッジサービス株式会社



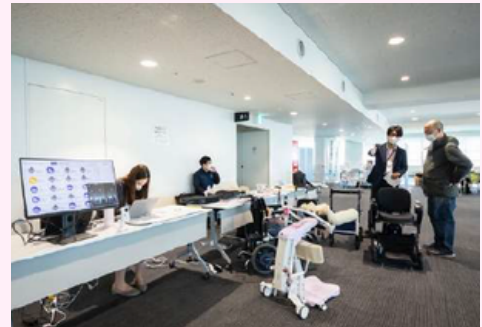
令和8年3月14日（土）渋谷区内の特別養護老人ホーム施設長連絡会が主催者となり、渋谷区役所及びハローワーク渋谷、東京都福祉人材センターとの共催により、『第9回 福祉・介護のおしごとフェアin しゅや2026』を開催しました。区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設と在宅事業者、障がい者福祉事業所の計12団体が参加。



当日は、61名の方のご来場を頂き、渋谷区長の挨拶から始まり、主催者挨拶を経て、①渋谷で働く介護職員トークセッション（新人×中堅×ベテラン）、②合同面接会・会社説明会を開始。同時に、(株)ヤマシタとパラマウントベッド(株)の福祉機器展示会も行いました。今回、広報活動強化のため、福祉・介護のおしごとフェアinしぶやの専用ホームページを作成（<https://shibuya-fukushi-oshigoto.tokyo/>）！また、「東京都福祉人材センター」と「かいごチャレンジ」にもご参加を頂きました。令和7年度からイベント運営を(株)グリーンアップルにお願いし、チラシのデザインも変更。東急線渋谷駅構内のデジタルサイネージにおける広報や、SNS等での広報を拡充。前回同様、多くの集客数を確保することができました。

本合同就職フェアの趣旨は、人材確保もさることながら、法人の垣根を超えた絆の構築が目的。ご利用者を支える『職員が働きやすい街＝渋谷』を目指し、今後も合同就職フェアに合わせて、各種イベントを開催予定。福祉・介護の魅力を渋谷区から発信し続けて参ります！

最後になりますが、継続は力なり。令和8年度も年2回の開催を実施予定となっています。是非、ご来場いただけますよう、宜しくお願い致します。



春バテについて



栄養・調理センター
栄養士 江守 由衣

春は寒暖差などの気温の変化が大きいことや、新生活の始まりなどで生活環境が大きく変化する時期です。それらの変化に対応するため、「自律神経」が過剰に働くことで「副交感神経」とのバランスが傾き、心身の調子が崩れ、疲労感や倦怠感、不眠などの症状が現れます。そのような状態を近年では「春バテ」と呼ぶようになりました。

摂取したい栄養素

春バテの原因となる自律神経の乱れを整えるという点で、ビタミンが不足しないように気をつけることがポイントです。

特にビタミンB6は、自律神経の調節に役立つ「セロトニン」という脳内伝達物質を体内で作り出す際に必要になる栄養素なため積極的な摂取が必要になります。

ビタミンB6を多く含む食品はまぐろ、かつお、レバー、バナナ、さつまいもなどです

ミキサーいらずでお手軽！

パールレシピ

冷凍バナナジュース

材料（2人分）

- ・バナナ 200g ・牛乳 300ml
- ・お好みのトッピング

きなこやはちみつをいれると美味しく召し上がれます



- ① バナナを適当な大きさにちぎり、冷凍保存可能なジップロックに入れます。
- ② 袋の上からバナナをつぶし、ペースト状にします。
- ③ ジップロックの中で平らに薄くならし、冷凍庫で1時間以上凍らせます。
- ④ 冷凍したバナナを袋の上から手で割りほぐし、グラスへ入れます。牛乳を注ぎ、スプーン等でバナナを崩して完成。



令和8年度 第34回

えびすふれあい広場



★ 日 時：令和8年5月17日（日）

★ 場 所：鉢山中学校（渋谷区鶯谷9-1）

★ 時 間：10：00～15：00
（9：30 開会式）



パールも参加します！

（バザー&模擬店）

バザー用品の
ご寄付も
お待ちしております
／

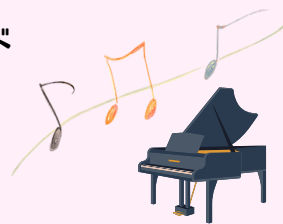
皆様と、えがおでふれあえる時間を
楽しみにしております！

フェット・ドラ・ミュージック 2026

★ 日 時：令和8年6月7日（日）12：15～12：55

★ 場 所：ヒルサイド・バンケット

パールライブ



コーラスグループ

今年も出演します！



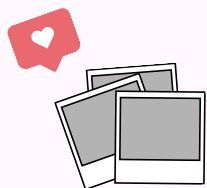
どうぞ応援にお越しく下さい♪

詳細は次号にて！



3月行事予定 		
1	日	特養おやつバイキング(厨房)
3	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)
5	木	オレンジカフェ<虹の会>(居宅)
8	日	特養おやつバイキング(厨房)
10	火	人事採用・育成会議・ケアカンファ 受水槽水質検査・カットボラ<マロン> ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)(訪看) サ責会議(Pケア)
11	水	訪問介護連絡協議会会議(訪看)
12	木	カットボラ<クローバー>(デイ)
14	土	福祉介護のお仕事フェア
15	日	特養おやつバイキング(厨房)
16	月	地域福祉サービス事業者協議会研修会
17	火	経営会議・経営戦略会議・品質会議 防災訓練・ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)
18	水	医務会議(特養)
19	木	オレンジカフェ<虹の会>(居宅)
22	日	特養おやつバイキング
24	火	事業所間連携会議・ケアカンファ・第4回理事会 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)(訪看)
25	水	主任会議(特養)
26	木	新人研修
28	金	福祉会計・サービス担当者会議(特養) 在宅カンファ(Pケア)

2月業務実績報告		
施設介護稼働率	特養	96.8 %
	短期入所	97.7 %
通所介護稼働率	一般クラス	70.4 %
	認知クラス	56.4 %
訪問介護 1日平均利用件数	本部	42 件
	原宿	14 件
訪問看護 1日平均利用件数		11 件
居宅介護支援 実績件数	本部	118 件
	恵比寿	100 件
	原宿	110 件
福祉用具 貸与者数		126 件
配食サービス 1日平均利用食数		102 食
キッチンパール		4 食



Information



特養

Instagram

パール

公式ホームページ

