

**イー・ケア通信**

**平成28年7月 vol.62**



# 7月の花



夏から秋にかけて、赤・桃色・黄色などの花穂ができる。花の形がニワトリのトサカに似ていることからケイトウ（鶏頭）と呼ばれている。独特な花姿が印象的で、夏の花壇の寄せ植えに人気がある。開花期間が長く、暖色系の花を咲かせるので、花壇の主役にもピッタリ。



## 新入社員のご紹介



今年の4月に入社した新入社員の中から代表して5名をご紹介します！  
恒例のアンケートに答えてもらいました☆

### 質問

- ①配属先
- ②名前
- ③誕生日
- ④好きな食べ物
- ⑤チャームポイント or 特技
- ⑥仕事で特に学びたいこと・取りたい資格等
- ⑦入社してから見つけた仕事の楽しさ・やりがい等
- ⑧仕事への意気込みを一言

- ①フローレンス川島田
- ②青木里江
- ③8月25日
- ④オムライス
- ⑤（左側にだけできる）えくぼ
- ⑥一人ひとりの利用者の方にふさわしい介護の方法を学びたい。  
福祉住環境コーディネーター
- ⑦施設業務が主ですが、入居者の方をお手伝いした時に言ってもらえる「ありがとう」と「頑張ってるね」は大きな励みになっています。
- ⑧仕事を始めて約3ヶ月、入居者や職員との人間関係を築くことや介護の基礎を学ぶことで、毎日があっという間に感じます。今後も指導を頂きながら、介護の技術の向上を目指し、頼られる職員になりたいです。

- ①フローレンス富士の郷
- ②新川 宏輝
- ③11月15日
- ④お寿司
- ⑤笑顔・トランプのマジック
- ⑥社会福祉士の資格を取りたい
- ⑦入居者の方との何気ない日常会話が楽しい
- ⑧これからももっと頑張ります！

- ①フローレンス新富士
- ②富島 丈
- ③2月18日
- ④肉
- ⑤特技は野球
- ⑥Excel 2級
- ⑦仕事のやりがいは、利用者が名前を憶えて下ることです。
- ⑧多くのことを吸収したいです。

- ①りなの森
- ②飯野 綾女
- ③2月11日
- ④パスタ・アイス・チゲ鍋
- ⑤特技 ピアノ
- ⑥初任者研修の資格を取得したので、訪問介護の仕事もやっていきたいです。
- ⑦利用者の方とあいさつをしたり、会話をすることが楽しい。お手伝いをするとき「ありがとう」と言われると嬉しく、やりがいを感じます。
- ⑧施設職員として仕事を完璧にできるようにしたい。明るく元気に働きたいです。

- ①フローレンス南箱根
- ②西島 美香
- ③10月9日
- ④肉料理
- ⑤チャームポイント 左目の涙ぼくろ  
特技 ダンス
- ⑥移動・移乗、おむつ交換のコツを学びたい
- ⑦入居者の方との会話が楽しいです。「かわいいね」と言ってくれるのでとても嬉しいです。
- ⑧初任者研修も取得したので、訪問介護の仕事も頑張りたいと思います。

入社してすぐは入居者の方との接し方もわからず、  
ぎこちない姿も見受けられましたが、3か月たった今では  
進んで入居者の方との関わりを持つようになってきました。  
仕事を覚えることも大変なことですが、その中でやりがいや  
楽しみをみつけて日々の仕事を頑張ってもらいたいです☆



職員の活躍ぶりは今後の  
イー・ケア通信でもご紹介  
できればと思っております！！



# フローレンス川島田



## 運動会



施設で運動会を開催致しました。綱引きや玉入れ等、チーム戦のほかにも輪投げや借り物競争の個人競技を行い、とても盛り上がりました！休憩でお出ししたかき氷もとても好評でした。たくさん体を動かして楽しんで頂けたようです。

# イー・ケア座間



## バーベキュー



入居者のご家族、ご近所の方にもお声掛けし、バーベキューを行いました。外で食べる食事、ご家族と過ごす時間に多くの笑顔を見ることができました。



# イベント告知

グループホーム イー・ケア中里



## 納涼祭



8月27日(土)11:00~15:00

共催 イー・ケア中里  
フローレンス新富士  
ゆい介護用品

当日はさまざまな模擬店・イベントを行う予定です。

詳しくは、イー・ケア通信8月号で  
ご案内いたします。  
ぜひ、足をお運びください☆



暑い日も多くなってきましたが、梅雨明けはいつかな~?と雨続きに嫌気がさす毎日です。

イー・ケアでは毎日の体操を日課にしている施設があります。私も家で本気でラジオ体操を試してみたところ、驚くことに筋肉痛になりました。日ごろの運動不足に危機を感じた出来事です。体操って筋肉痛になるもの? 普段使いづらい部分だから仕方ない、と自分を納得させましたが.....。休みの日だけでもなにか運動しようかな(..)φ

ちなみにラジオ体操を毎日3回行くと代謝が上がり、ダイエット効果もあるらしいですよ(^^)／



今月のテーマは…

# 痛風

健康管理課よりお届け

気温も上昇し始め、だんだんとビールが美味しい季節になってきましたね。ビールにはプリン体が含まれているので、痛風の原因になりかねません。アルコールの適切な摂取と食習慣の見直しをしていきましょう！



## 《痛風の約90%が男性、その特徴は？》

- ・ **肥満の人**  
りんご型肥満(内臓脂肪型)の人が多いです。メタボリックシンドローム予防をしましょう。
- ・ **無酸素運動が好きな人**  
筋トレや短距離走など激しい運動をする無酸素運動をすると尿酸値が上がります。
- ・ **ストレスを感じやすい人**  
まじめで几帳面な性格の人は比較的ストレスを溜めやすいと言われます。



## 《適切なお酒の量》

種類	プリン体量(100ml)
ビール	4.4~6.9
発泡酒	2.8~3.8
日本酒	1.2
ワイン	0.4
ウイスキー	0.1
焼酎	0.04

ビールはプリン体量が一番多いです。また、お酒の中でもビールはカロリーも高いため、肥満を引き起こす可能性もあります。休肝日を作り、お酒と上手に付き合しましょう。

### 目安量

ビール…中ビン1本  
ワイン…200ml  
日本酒…180ml  
焼酎…水割り 200ml

## 《プリン体の多い食材》

プリン体の多い食材 レバー、カツオ、サンマ干物、煮干し、干し椎茸 など

プリン体が少ない食材 カリフラワー、ブロッコリー、カイワレ大根、豚ロース、牛ヒレ、うなぎ冷奴、もやし、魚肉ソーセージ、チーズ など

### 《尿酸値を下げるには…》

痛風の予防として、上記の表以外に食事の仕方にも注意が必要です。

#### ① 水分摂取

水分をたくさん取ることにより、尿量を増やし尿酸を排泄するようにしましょう。1日2Lを目安です。水やお茶をこまめに摂取しましょう。

#### ② 甘いものは控える

砂糖や果物の果糖は尿酸を上げてしまう働きがあります。食べ過ぎに注意しましょう。

#### ③ 尿をアルカリ化しやすい食品を摂る

アルカリ化することで、尿酸を排泄しやすくなります。食材としては、海藻類やほうれん草、ごぼう、きのこ類です。

#### ④ 調理方法

プリン体は、水に溶け出しやすい性質を持っています。プリン体を少しでも減らすように、茹でたり煮たりするようにしましょう。煮汁は飲みすぎに注意です。

## 胡瓜とささみのサラダ

<材料> 4人分

- ・鶏ささみ…200g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・胡瓜…2本
- ・塩…少々
- ・酒…小さじ4
- ・生姜汁…小さじ2
- ・ごま油…大さじ2
- ・酢…大さじ4
- ・塩…2g
- ・レタス…8枚

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスにしAに馴染ませておく。
- ② ささみは塩をふり、5分おく。生姜汁をかけ10分蒸します。
- ③ 胡瓜は乱切りにしておく。
- ④ ②と③は①に漬けて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に盛る。
- ⑥ レタスの上に④を盛り付けてできあがり。

<1人分:131kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.5g 塩分 1g >

鶏ささみは、低カロリーで良質なたんぱく質です。胡瓜は利尿作用があり、尿酸を排泄することが期待できます。



# 住宅型有料老人ホーム

 フローレンス新富士   
静岡県富士市宮島 993-1  
TEL : 0545-64-2827  
<http://shinfuji.blogspot.jp/>




 フローレンス富士の郷   
静岡県富士宮市万野原新田 4068-9  
TEL : 0544-58-9605  
<http://fujinnosato.blogspot.jp/>

 りなの森   
静岡県沼津市大諏訪 234  
TEL : 055-952-7770  
<http://rinanomori.blogspot.com/>



 フローレンス南箱根   
静岡県田方郡函南町平井 1690-37  
TEL : 055-974-1323  
<http://minamihakone.blogspot.jp/>

 フローレンス川島田   
静岡県御殿場市川島田 796-1  
TEL : 0550-84-7099  
<http://kawashimata.blogspot.jp/>

## 小規模多機能ホーム グループホーム



イー・ケア中里  
静岡県富士市中里 172-7  
TEL : 0545-32-6653  
<http://ecare001.blogspot.jp/>



## グループホーム



イー・ケア座間   
神奈川県座間市栗原中央 3 丁目 10-1  
TEL : 046-257-1226  
<http://ecarezama.blogspot.com/>

ご相談・施設見学など  
お伺いいたします。

フリーダイヤル



0120-968-758



株式会社イー・ケア

静岡県沼津市高島本町16-16

三井生命沼津高島本町ビル2階

<http://www.e-care.co.jp/>

ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>



イーケア

検索

