

e-care

通信



Vol.152
2024 年 1 月

Cover Sweets

ポルボロン

polvorón



別名「幸せを呼ぶお菓子」とも呼ばれる、素朴な味わいのお菓子。スペインのアンダルシア地方が発祥で、「ほろほろと崩れる粉」という意味を持ちます。口に入れた瞬間、すぐにほぐれて溶けてしまいますが、口の中で溶けないうちに「ポルボロン、ポルボロン、ポルボロン」と3回唱えることができれば、幸せになれるという言い伝えもあるようです。

謹賀



新年

旧年中はお世話になりました
本年もよろしくお願いいたします

令和六年 正月

辰



寒い冬には..



毎日寒いですが、とてもよく晴れた日！
施設の近くをお散歩しました。
日がさしていると、寒くてもあたたかく
感じますよね。



懐かしい演歌に合わせて、
楽しく体操をしました。
体を動かすと温まりますね。

あたたかい室内でトランプをして
過ごしました。

記憶力が問われる神経衰弱！
楽しい脳力トレーニングにもなりますね。



寒い日には、甘いものが
ほしくなります・・・。
おやつに、大きな房から、
バナナを1本もぎっていただきました。
チョコバナナも美味しそうです！





Merry
Christmas



フローレンス川島田



いな森

フローレンス新富士



各施設の クリスマスツリー♪



ツリーの醍醐味といえば、飾りつけ！
オーナメントやモールなど
楽しく飾りつけしました。



クリスマスはツリーだけでは完成しませんね。
サンタさんやガーランドもつくって飾りました♪



クリスマスまでをカウントダウンするための
アドベントカレンダーとパシャリ*
今日はなにが入っているのでしょうか・・・？

呼ばれるの待ってた！と言っていた
利用者様もいるそうですよ。
どこに飾ろうか迷ってしまいますね～





今月のテーマは…

おせち料理について

おせち料理に使われる食材には、それぞれに1年を幸福に過ごすための願いが込められていることをご存じですか？今回は、おせち料理に込められた願いと食材の栄養について紹介します。



おせち料理の由来とは？

「おせち」という言葉は、宮中で季節の節目のお祝いとして、神様に食べ物をお供えし、宴を開いていた行事「お節供（おせちく）」からきています。そこから、節供を健やかに過ごすための料理を「おせち」と呼ぶようになったと言われています。

おせち料理に込められた願いと食材の栄養について

<黒豆>



1年を「まめ」に暮らせるようにという願いが込められています。

良質なタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれています。とくに、ポリフェノールの一種であるアントシアニンは、抗酸化作用や目の健康に役立ちます。

<田作り（ごまめ）>



ごまめ（五万米）とも呼ばれ、五穀豊穡の願いが込められています。

カタクチイワシの稚魚を使用しているので、カルシウムやミネラルが豊富に含まれています。骨や歯を丈夫にすることに期待ができます。

<数の子>



子孫繁栄や子宝への願いが込められています。

にしんの卵である数の子は、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。血栓予防や脂質異常症の予防などに役立ちます。

<きんとん>



黄金色は金運をあらわし、商売繁盛の願いが込められています。

さつまいもを使用しているきんとんは、食物繊維とビタミンCが豊富です。また、切り口から出る白い液体はヤラピンという物質で、食物繊維との相乗効果で便秘予防に期待ができます。

<昆布巻>



よろ「こぶ」の言葉にかけて、昔から縁起物として用いられてきました。「養老昆布（よろこぶ）」とも書けることから、不老長寿の願いが込められています。

食物繊維が豊富で、カリウム、カルシウム、ヨードなどのミネラル分も多く含まれています。ヨードは、体内の代謝調節などに関与する重要な成分です。

おせち料理には、優れた栄養が含まれている一方、保存がきくように味付けが濃く作られていて、塩分や糖分の摂り過ぎになりやすいという面もあります。食べ過ぎないように注意し、ゆっくりとよく噛んで食べることを意識しましょう！



フローレンス新富士

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



りなの森

静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



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



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



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



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央 3-10-1

TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

訪問介護事業所

居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所

TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島

TEL:055-955-7350

介護用品

[富士市] ゆい介護用品

TEL:0545-32-9387

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中！

0120-968-758

HP からも資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

