

e-care 通信



Vol.159
2024年8月

Cover Sweets



夏の風物詩、かき氷。

かき氷の歴史は古く、平安時代と言われています。
明治時代に入ると製氷機が開発されたこともあり、
庶民も手にすることができるようになりました。
今年は、ふわふわ天然氷や旬のフルーツのかき氷を
楽しんでみてはいかがでしょうか？

りなの森

7月7日は七夕！

りなの森でも笹に短冊を吊るして飾りました～！

皆様、笹を見つけた瞬間、七夕が近いね！

と、わくわくされていました。

皆様の願いごとが叶いますように・・・

りなの森の畑では、
枝豆を育てています☆
十分に育ったので、
収穫することに！
意外と固く、
ハサミを入れるのに
苦戦しましたが、
取れた時は思わず
笑顔になりました(^^



沼津の夏祭り、

りなの森から花火が見えました🎆



大きいのが
あがつたよ！
きれいだね！



川島四 フローレンス

3階に移動美容室が
来ました♪

Happy
Birthday



夏に向けて、
スッキリ、きれいに、
心もリフレッシュ！
皆さまのお顔も、自然と
笑顔になりました。

いつも素敵な笑顔の
ご入居者様、
91歳の誕生日を
迎えられました◎
ずっとお元気で
いてくださいね(*'ω'*)

7/1に防災訓練を行いました。

- ・消防署に訓練の連絡で訓練スタート！
 - ・各階の利用者様が避難場所に集合。
 - ・避難の際の注意事項等を確認。
- 利用者様が大勢参加してくださいました。

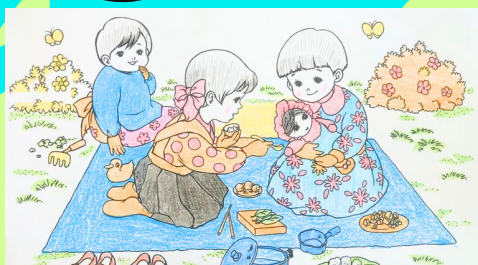
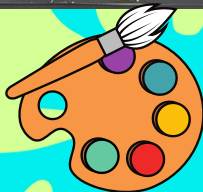


避難経路確認後、
1階で消火訓練を
行いました。

富士の郷 フローレンス

フローレンス富士の郷
ご入居者様の作品集

ご入居者様が、作った作品です★
皆様、器用で丁寧。
色の濃淡を使い分けて、
とても素敵な作品に
仕上がっています◎



新富士

土用の丑の日



あつ〜い夏は
涼しい室内で読書📖
雑誌は、写真が多くて
見やすいです(*'▽')



暑い夏を乗り切るために
鰻を食べました。
ちらし寿司風
になっており、
とても美味しかったと
大好評！！



南箱根



南箱根の
Instagram
始めました！

☆七夕飾り☆
お願い事を書いて笹に飾り付けました。



願い事、かなうといいなあ♪

七夕とは！？
織姫さまと彦星さまが天の川を渡り、
1年に1度だけ出会える日のことです。
中国の「七夕伝説」や「乞巧奠(きっこう
でん)」などが日本に伝わり、もともと
日本にあった風習などが合わさって現在
の七夕になったと考えられています。



七夕の日は、特別食でした。
彩がきれいで、おいしそう♪

中里 イー・ケア

利用者様と一緒に
クレープ作りをしました。
食べる楽しみだけでなく、
作る楽しみも必要ですね！



上手に
できました！！

食レクでところてん作りをしました！

思ったより、押す力が必要だった、というご意見が多かったです。

「おいしい」「もう少し酢が濃くて良い」等のご感想も頂きました(^^♪



よいしょ！
よいしょ！



グループホーム イー・ケア

朝から職員一同で、
竹を組み、そうめんを茹で、
薬味を準備しました。
流しそうめんスタート！



そうめんと薬味が
流れてきましたよ！
ナイスキャッチ！





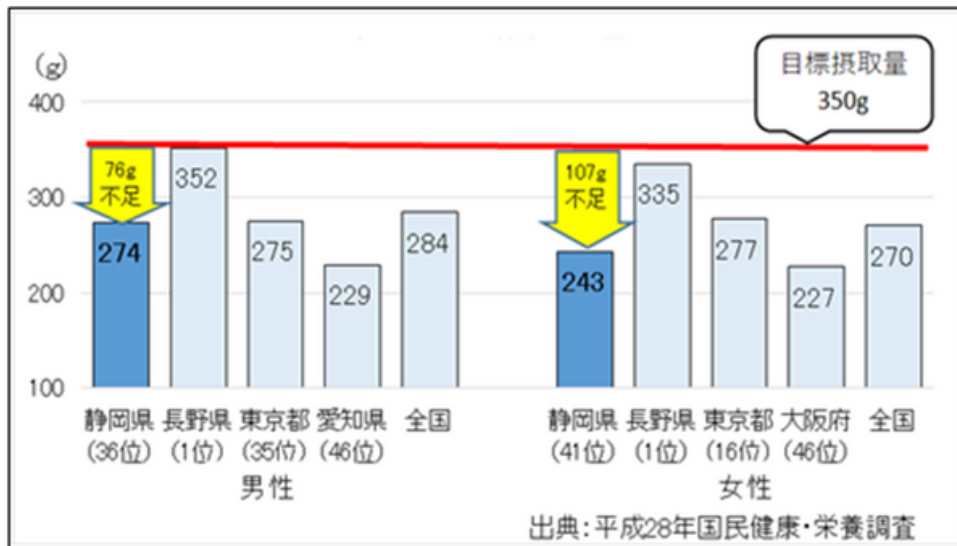
今月のテーマは・・・

831 (やさい)の日



8月31日は、やさいの日。静岡県では、8～10月に「野菜マシマシ」を合言葉に、野菜摂取量を増やす取り組みを、県内各地で行うそうです。

静岡県の野菜摂取量を、全国と比較してみると・・・



参考：静岡県HP 野菜マシマシプロジェクト

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkodukuritorikumi/1052251.html>

男性も女性も、全国平均を下回る摂取量です。静岡県では、これまでに食塩の摂取量を減らす「減塩」に取り組んできましたが、野菜に多く含まれる「カリウム」が、余分な食塩（ナトリウム）を体の外へ排出する手助けをしてくれることから、令和4年度より「野菜マシマシプロジェクト」がスタートしました。

野菜の栄養

食物繊維

腸内細菌のバランスを整え、排便を促す働きがあります。消化の過程で水分を含んでカサが増える為、食後の満腹感が長く続き、食べ過ぎ防止にも繋がります。

ミネラル

カリウム、カルシウム、鉄など。体内の水分調整や骨を強くし、貧血の予防に働きます。





ビタミン

様々なビタミンが皮膚や血管、粘膜等を健康に保ち、体の調子を整えてくれます。

70～100g/日の野菜をプラスしましょう

野菜摂取量のグラフから、静岡県では野菜の目標摂取量である350g/日と比べ、70～100g/日ほどの野菜が不足していることがわかります。それを満たす為に、どんな野菜をどれ位プラスしたら良いのでしょうか。旬の野菜やお手軽野菜で例を挙げました。下のイラストのどれか一つを、今の食生活にプラスしてみましょう。



トマト中1/2個



きゅうり1本



ブロッコリー4個
(冷凍野菜でもOK)



キャベツ1枚



ピーマン小さめ2個



玉ねぎ1/4個



もやし ひとつかみ分



袋のミックスサラダ
1袋80～100g



煮物等の野菜のお惣菜
10センチほどのお皿一皿



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



りなの森

静岡県沼津市
大諏訪234
TEL:055-952-7770



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

フローレンス新富士

静岡県富士市
宮島993-1
TEL:0545-64-2827



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



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



[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-924-3871

[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

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0544-66-9170

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。
お気軽にお問合せください。

