

e-care 通信



Vol.160
2024年9月

Cover Sweets



9月29日は【洋菓子の日】

フランスではサン・ミシェル（大天使ミカエル）が菓子職人の守護聖人となっており、その祝日が9月29日であることから、三重県洋菓子協会が2002年（平成14年）に制定。

「洋菓子」とは、西洋に起源をもつ菓子の総称で、明治時代以降に日本に入ってきた菓子に対して用いられるそうです。和菓子派の方もこの日は洋菓子を召し上がられては如何でしょうか。

りなの森



夏といえば！
ビアガーデン🍷



りなの森恒例！
ビアガーデンを開催◎
ノンアルコールビールで
乾杯しました🍷



網戸に止まっ
ているセミを
発見！



入居者様も
「なんだセミか！
ちょっと触らせてよ！」
と、興味津々(°o°)

首元まで登ってくると
さすがにくすぐった
かったようです☆



いつの間にか
廊下にあった
クワガタを発見！



クワガタが好きと見にきたU様。
しばらくクワガタを腕に乗せて
眺めておりました(/・ω・)/

イー・ケア中里

イー・ケア中里 納涼祭

HAPPY
BIRTHDAY



ティアラがお似合いです♪
94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'*)



夏祭りの屋台でよく見る
焼きそばやチョコバナナ
などの食べ物や
金魚すくいなどの
レクリエーションを
通して楽しい夏を
感じて頂きました♪



グループホーム イー・ケア座間

座間ひまわりまつりへ行って来ました！
広大な畑一面に咲き誇るひまわりは圧巻！
青空の下、黄色い絨毯が広がる風景は、
まるで絵画のようでした



入居者様のご家族に夏野菜
を頂きました。みんなで
美味しく頂きました◎
ごちそうさまでした！

イー・ケア座間のお家で縁日☀



こんなに大きな
ひまわりは初めて
見たよ！



新富士

訪問理美容室が
来ました♪



夏らしく、短めのカット
でサッパリと！
皆様の笑顔が
とっても素敵です☆



洗濯日和

キレイに干してキレイにたたんで
キレイな寝具で
気持ちよく休めますね



広告で指定のあった食品を
見つけるゲームをしました
とっても、盛り上がりました！

アイスの日



チョコのアイスが
人気でした



「冷たい！美味しい！」
と、皆様喜ばれていました！



川島田 フローレンス

8月生まれの皆様
おめでとうございます！
素敵な1年になりますように…

入居者様の作品集



訪問理美容室が
来ました♪

とある日の土曜日の午後、2階の廊下にて
何処からか綺麗な歌声が響き渡っていました。♪
* 気になって見に行くと、肩を並べて
楽しそうに歌声を重ねていらっしゃいました。
「綺麗な歌声が聴こえてきたのでつい
覗きに来ちゃいました！」とお伝えすると、
顔を見合せて「あら！恥ずかしい！」
とおっしゃられたおふたり。「知ってる歌が
沢山あって楽しいのよ」と、歌を歌いながら
有意義な時間を過ごされていました。





今月のテーマは・・・



備蓄食材のポイント



9月1日は防災の日。今年は、地震や大雨など災害の多い夏でした。
9月以降は、台風も心配です。災害時に慌てないためにも、日ごろの備えが必要です。
今月は、備蓄の食材についてのポイントをお伝えします。

おすすめの備蓄方法は・・・ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことです。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

参考：農林水産省HP「災害に備えた食品ストックガイドより」

食材選びのポイント

★普段から食べなれたものを選びましょう

災害時は、強いストレスから食欲も低下しがちです。食べなれた食材や、好きな食材があるとそれだけでも食欲が出てきます。6か月くらい賞味期限があるものだと安心です。

★濃い味のものは避けましょう

おつまみの缶詰など、濃い味の食品は喉が渇きやすくなります。また、避難所などで配られる災害食は、長期保存するために水分が少なく作られています。災害時、水は貴重です。食事の時に必要以上に水分を摂りすぎてしまわないよう、濃い味の食べ物はなるべく避けましょう。

★一人、一日3ℓの水を用意しましょう

通常、人は一日2ℓの水分を必要としますが、災害時は一人、一日3ℓを目安に用意しましょう。配布される非常食は水分の少ない食事も多いですし、暑い時期は脱水症状も心配です。

★果物や野菜の加工品も準備しましょう

野菜ジュースや果物の缶詰、レトルトパウチのお惣菜からは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補えます。食材から、水分をとることもできます。

災害時の食事内容は、ご飯やパン、麺などの主食に偏りがちです。

これまでの災害時に、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足したことが原因で、口内炎や便秘に悩まされた方もいらっしゃったようです。

災害を乗り越える体を維持するためにも、ビタミンやミネラルは必要です。

常温で日持ちする根菜類を多めにストックしておいても良いでしょう。

★使い切りサイズの商品を選びましょう

停電が発生すると、冷蔵庫は使えなくなります。せっかく備蓄をしても、冷蔵、冷凍で保管する商品は、傷んでしまい食べられません。また、大きいサイズの商品は一度に食べることが出来ずに食べ残しは捨てることになってしまいます。使い切りサイズで、常温保存できる商品を選ぶようにしましょう。

簡単調理！水とポリ袋でできる「パッククッキング」

パッククッキングとは、食材と調味料、水等をポリ袋に入れ口をしぼり、湯煎で調理する方です。災害時にもカセットコンロと鍋、水、ポリ袋があれば普段と同じ物を食べることができます。袋の中で混ぜて湯煎するだけなので、男性や子供でも調理が可能です。

ポリ袋は100円ショップ等で市販されている、半透明で130度耐熱の物を使用してください。高密度ポリエチレン（HDPE）の表記があるものを選んでください。

・ご飯

<材料> 1人分

- ・米…1/2カップ
- ・水…1/2カップ

<作り方>

- ① 米をポリ袋に入れ水を入れもみ洗いする。
 - ② ①に分量の水を入れ、袋の空気を抜き、口に近いところで口をしぼる。
 - ③ 鍋に水を入れ沸騰したら②を入れ20分加熱し、火を止めて10分おく。
- ※水の量を変えれば、お粥も作れます。



・カレー

<材料> 1人分

- ・じゃが芋…1/4個
- ・人参…1/5本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・コーン…20g
- ・ツナ缶…1/4缶
- ・ルー…1かけ
- ・水…80cc

<作り方>

- ① 材料をサイコロ状に切り、全てをポリ袋に入れる。
 - ② ①の空気を抜き、袋の口に近いところで口をしぼる。
 - ③ 沸騰した鍋に②を入れ、20分加熱し取り出す。
- ※ルーを変えれば、ハヤシライスやシチューも作れます。



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。

