

e-care 通信



Vol.162
2024年11月

Cover Sweets



アップルパイ apple pie

11月5日は「いいりんごの日」。

青森県は平成13年(2001年)を「りんご元年」と位置づけ
「2001年りんご元年の集い」を開催しました。

そして同年「いい(11)りんご(5)」という語呂合わせから
11月5日を「いいりんごの日」とすることを発表しました。

11月になると食べたくなるフルーツですね♪

フローレンス新富士

最近、フローレンス新富士では塗り絵がブームです。クレヨンや色鉛筆など様々なものを駆使して思い思いに塗っていきます。



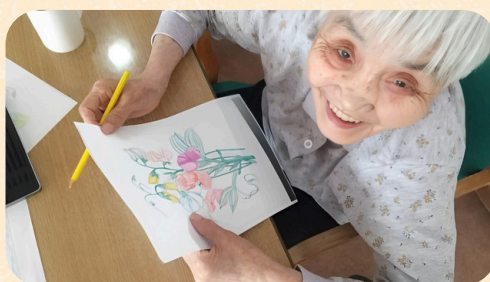
芸術の秋



隣で見ていた方にも勧めてみると「こういうのは苦手だよ～」と言いつつも、塗り始めてくれました。なかなかの腕前です！
「やってみると結構楽しい」との感想でした。



おっ、きれいに塗れていますね！
これはガーベラの花でしょうか？



こちらの方は色とりどりに塗っていました。塗り方に個性が出ますね



こちらは1作品完成しましたね
丁寧に塗られていて素晴らしいです

フ ロー レ ンス 川 島 田

恒例となっておりますS様との外出。今回は洋服屋さんと回転寿司屋さんに行ってきました



行楽の秋



今回はいつもとは別の洋服屋さんへ。
1時間程店内をゆっくり見て、お気に入りの物をたくさん買い物が出来てご満悦のS様



その後、回転寿司屋さんで大好きな鮭や貝類をたくさん召し上がられて「お腹いっぱい！食べ過ぎちゃった！」と笑みをこぼされました



天気にも恵まれお腹いっぱいになったせいか、帰り道は「眠いねえ、なんて言葉を交わしながら帰設しました

訪問理容



皆さん
サッパリされて
いい笑顔ですね



日向ぼっこ



N様が3階に来たことがないとお話されたのでM様が連れてきてくださったそうです。お二人の朗らかな笑い声が食堂に響いて穏やかな時間でした

フ ロー レ ン ス 南 箱 根

秋の味覚 栗ごはん ほっくりとした栗の甘みがシンプルな
ご飯とよく合います。入居者の皆様も秋を堪能していました！



食欲の秋



美味しい料理があると、会話も自然と弾んで
特別なひとときになりますね



自然の恵みに感謝 四季折々の旬の食材が
楽しめるのも、日本食ならではのですね♪

ハロウィン

トリックオアトリート 今年もハロウィンの季節がやって
きました 施設内も装飾して、入居者様にも仮装して頂き
ました。皆様とってもお似合いですね♪



TRICK
OR
TREAT



イー・ケア座間

スポーツの秋



年に一度の運動会を開催いたしました！入居者様だけでなく職員も一緒に楽しみ、笑顔あふれる一日となりました。どの競技も参加者全員が一生懸命に楽しみ、大きな盛り上がりを見せました。



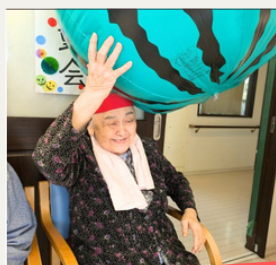
選手宣誓



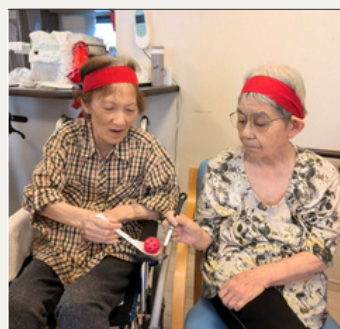
応援合戦



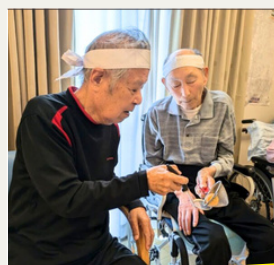
大玉ころがし



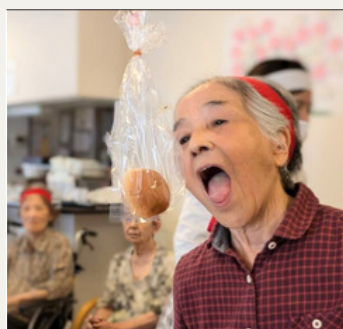
チーム一丸となって大きな玉を転がし、白熱した戦いが繰り広げられました。



ピンポン玉競争



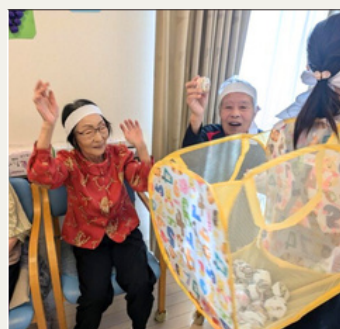
スプーンのピンポン玉を落とさないように運び、集中力を試されました。



パン食い競争



ぶら下ったパンめがける姿が可愛らしく、大きな笑いが起こりました。



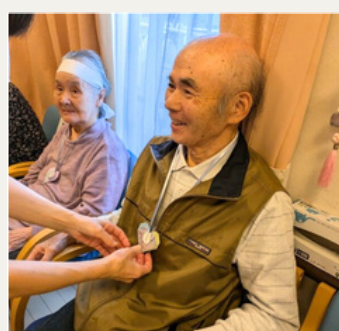
玉入れ



カゴめがけてボールを投げ込むたびに、大きな歓声が上がりました。



職員も参加です



参加者全員にメダル授与



今月のテーマは…



和食の日



11月24日は和食の日。

実りの多いシーズンである秋に、みんなが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いをこめ『一般社団法人和食文化国民会議』が11月を和食月間に制定し、また11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

和食文化は、2013年の12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、見た目が美しいだけでなく、栄養バランスもとれた食事です。今月は、和食についてお伝えします。

<和食の特徴>



●多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。
素材の味わいを活かす調理技術・調理道具も発達しています。

●健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスが取りやすいといわれています。
また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、生活習慣病予防に役立っています。



●自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいます。

●正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

参考：農林水産省 食料産業局 食文化・市場開拓課 和食室 「子どもと育む 和食の時間」

<和食の栄養バランス>

日本食（和食）の特徴は主食、主菜、副菜(2品)と汁物の一汁三菜と食事スタイルです。主食はエネルギー源となる炭水化物を多く含むご飯、主菜は肉や魚、大豆製品など筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜にはお浸し、煮物、和え物などを利用することで体の調子を整えるビタミン、ミネラル、味噌汁からも野菜や海藻類が補えるため、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維も補えます。1食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスの良い食事です。

<和食の問題点>

●カルシウムが少ない

カルシウムは骨や歯の材料となるミネラルです。カルシウムを多く含む食品は、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、緑黄色野菜です。日本食で小魚や緑黄色野菜は使用しますが、乳製品に比べると、カルシウムの吸収率が悪いいため、カルシウム不足になってしまいます。また、日本の水は軟水なので、海外の硬水とことなりカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを含まない水のため、飲料水からカルシウムは補えません。

●塩分の過剰摂取

日本食(和食)は味噌やしょう油など食塩を多く含む調味料を使用する料理が多いです。また昔から野菜や海藻類など保存食として利用されていた、梅干し、漬物、佃煮など食塩を多く含むものを食事のときに食べることにより、食塩の摂取量が多くなってしまいます。令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では、成人の食塩摂取量の平均は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gです。成人の一日当たりの食塩摂取目標量は、食事摂取基準（2020版）では、2015版から0.5g引き下げられ、男性7.5g未満、女性6.5g未満となっていますので、多く摂取していることになります。また、食塩摂取と関連のある生活習慣病として、高血圧や腎臓病が挙げられますが、重症化予防を目的とした量として新たに6g/日未満と設定されました。

参考：健康長寿ネット「日本食（和食）は理想的な健康長寿食」



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。

