

e-care 通信



Vol.169
2025年6月

Cover Sweets

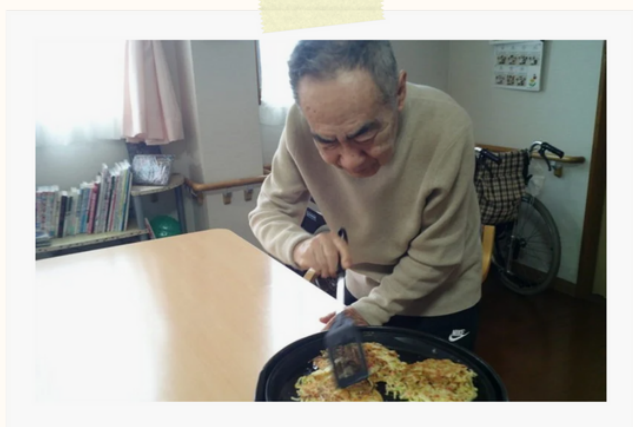
水無月



白いうろろの上面に甘く煮た小豆をのせ、三角形に切り分けた和菓子。

京都では6月30日になると半年間の「罪穢れ（つみけがれ）」を祓い清める神事「夏越しの祓（なごしのはらえ）」が各地の神社で催されます。この神事の際に罪を払い無病息災を願って食べられるもので、三角のかたちは暑気を払う氷を模しており、小豆の赤色は邪気払いの意味がこめられています。

イー・ケア中里



こんがりと焼けたお好み焼きの香ばしい香りに自然と笑顔がこぼれ「やっぱり自分で作ると美味しいね！」という声も。いつも以上に会話がはずみ、楽しい昼食のひとときとなりました！

Delicious



お好み焼き作り



この日の昼食は、みんなで手作りお好み焼き♪ホットプレートを囲みながら、にぎやかな調理時間が始まりました😊中でも大活躍だったのは、男性の入居者様方。「火加減はこれくらいかな?」「そろそろひっくり返そうか!」と息の合ったやり取りで、生地をしっかりと焼き上げていただきました👏



フローレンス川島田



ピアノ演奏♪



お部屋にピアノがあるE様は、日頃から
さまざまな演奏を楽しまれています。
この日は「結構難しいけど、楽しいのよ!」と
笑顔で素敵な1曲を披露してくださいました😊
演奏曲は「時の流れに身をまかせ」。
この曲は、施設イベントでも施設長のギターに合わせて
皆でよく歌う、思い出深い一曲です💙
「今度はもっと練習して、また聴かせてあげるね!」と
頼もしいお言葉も✨
次回の演奏も、今からとても楽しみです😊☀

笑顔咲く、花のある暮らし

フローレンス川島田には、お花が好きな職員や利用者様が多く
施設の中も外も、四季折々の花で彩られています🌸
つい先日、玄関と裏口にはチューリップが綺麗に咲き、
通るたびに皆さんの目を楽しませてくれました💕
この日はM様がNsと一緒に玄関先のお花を見に♪
「綺麗に咲いてるね😊」と、優しい笑顔が見られました。
季節ごとに違う表情を見せてくれる花々が、
川島田での毎日を明るく、にぎやかにしてくれています☀



お誕生日



5月に誕生日を迎えられた
ご利用者様。誕生日カードを
お渡しすると素敵な笑顔で喜
んでくださいました。



手にしたカードを見つめなが
ら、ふんわりと優しい笑顔が
こぼれていました。
大切に読まれていたのが
伝わってきました。

これからの一年も、その笑顔が
ますます輝く日々となります
ように☀ 職員一同、心を込めて
応援しています😊





新聞紙で兜づくり♪

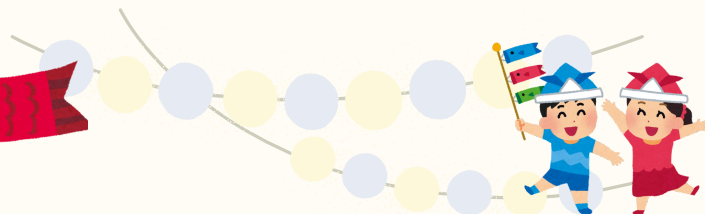
子どもの頃を思い出しながら、皆さんで楽しく手を動かしました。
出来上がった兜をかぶると、自然と笑顔がこぼれます
懐かしさに包まれた、あたたかいひとときとなりました。



掲示物の作成



色とりどりの兜がたくさん完成！
さらに元気に泳ぐ鯉のぼりと一緒に飾ってみました。
季節を感じる、賑やかで華やかな空間に仕上がりました♪

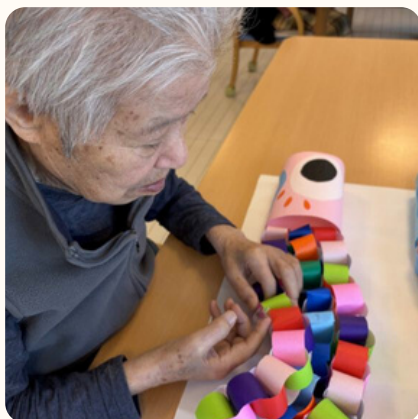


の 日

イー・ケア座間

こどもの日の制作♪

色とりどりの折り紙で作った鯉のぼり。
うろこにちょっとした工夫を加えるだけで、
まるで本物のように泳ぎ出しました🐟
参加者の皆さま、ありがとうございました！



まずは輪っか作成！

鯉のぼりのうろこになる輪っかを、
一つひとつ丁寧に作って頂きました。
色とりどりの折り紙を使って形を
整えながら、皆さん真剣な表情で
取り組まれていました。

テープで貼ります

色とりどりのうろこが並んだ、
世界にひとつだけの鯉のぼりが
完成しました🐟
風にふわりと揺れる姿は、
本当に泳いでいるようですね。
皆さんの手で作り上げた作品に、
心も晴れやかになりました。





今月のテーマは…

脱水症と水分補給

水分には体の状態を維持する大切な役割があります。体の水分量が不足すると様々な体の不調や健康障害の原因にもなります。今回は、水分補給の重要性やポイントについて学び、本格的な暑さがやってくる前から水分補給を意識していきましょう。

脱水症とは？

体に入る水分量と出る水分量のバランスが崩れ、水分量が不足すると脱水状態になります。症状は、のどの渇き、口や肌の乾燥、尿量の低下、吐き気、頭痛、立ちくらみなどが現れることがあります。重症化すると、痙攣、意識障害、血圧低下などを起こし死に至る可能性があるため、脱水状態を放置せず水分補給を行うことが重要です。

1日に必要な水分量について

成人の体の約60%は水分で占められていて、加齢により少しずつ割合が減少します。体に必要な水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。



成人の場合、尿や汗などから1日に約2.5 Lの水分を失っており、それを補うために一般的には食事から約1.0 L摂取し、栄養素が代謝される際に体内で生成される水が約0.3 Lあるといわれています。そのため、残りの約1.2 Lを飲み物から摂り入れなければなりません。

※腎臓病や心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従って下さい。

水分補給のポイント



意識的にこまめに水分補給をする

のどの渇きを感じた時には、すでに脱水が始まっているサインです。のどが渇く前に、コップ1杯程度の水を1日6～8回、食事中や起床後、入浴前後、就寝前などにこまめに飲む習慣を付けましょう。



水分補給に適した飲み物を飲む

アルコールやカフェインを多く含む飲み物には利尿作用があり、体内の水分排泄を促すため、水分補給には適しません。また、ジュースなどの砂糖を多く含む飲み物は、飲み続けると肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。水や麦茶で水分補給をしましょう。発汗、発熱を伴うときは、電解質（ナトリウム、カリウムなど）を含む経口補水液を摂り入れましょう。



バランスの良い食事を1日3食とる

主食（ご飯、パン、麺など）
主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理）
副菜（野菜、きのこ、海藻などを使った料理）を
基本とした食事を摂りましょう。

欠食すると、食事からの水分摂取量が少なくなってしまう。水分、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜を積極的に摂りましょう。



住宅型有料老人ホーム

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



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



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



訪問介護事業所

[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

[富士宮市]

ポプラ訪問介護ステーション富士宮
TEL:0544-66-9170

[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

居宅介護支援事業所

[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

[富士市]

あおい居宅介護支援事業所富士
TEL:0545-30-7158

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。

