

e-care 通信



Vol.171
2025年8月



Cover Sweets

若鮎



若鮎は、初夏に旬を迎える鮎をモチーフにした和菓子で、カステラのような生地で求肥を包んだものが一般的です。お店によっては、求肥の代わりに餡が入っていたり、フルーツが使われていることもあります。鮎の顔は焼き印で描かれていることが多く、お店によって表情が異なるのが特徴です。

フローレンス富士の郷

塗り絵



黄色のひまわりとはまた違う優しい雰囲気があって魅力的ですね。

これから本格的な夏の暑さがやってきます。
皆さまも体調には十分お気をつけて、室内でも油断せず、こまめな水分補給を心がけてくださいね！

あっという間に7月を迎えました🌸
少しずつついた空模様が続いていますが、
N様が素敵な塗り絵を見せてくださいました😊
ピンク色の向日葵がとても可愛らしく、
見ているだけで心が明るくなります🌻





おはじき遊び

普段から仲良しなM様とE様。食堂から賑やかな声が聞こえたので伺ってみると、おふたりでおはじきを楽しまれていました。「この遊び、やったことある？」と聞かれましたが、実はルールを知らず…少しだけ教えていただきました👉👀利用者様から学ぶことの多い毎日。感謝の気持ちでいっぱいです🙏



七夕メニュー



7月7日は七夕。昼食には、そうめんをメインにした特別メニューを提供しました。星形の人参をトッピングにあしらい、見た目にも季節感を添えた一品となりました。

織姫が織る糸に見立てて、七夕にそうめんを食べる習わしもあるとされ、技芸や裁縫の上達を願う意味も込められています。

願いが天に届き、織姫と彦星が無事に再会できたことを思いながら、皆で季節の行事を味わいました。



夏バテ防止



19日は土用の丑の日にちなみ、昼食にうなぎが提供されました。事前に献立を見て、楽しみにされていた方も多く、皆さま嬉しそうに召し上がっていました。

土用の丑の日とうなぎを食べる習慣には、夏バテを防ぎ、栄養をしっかり摂るという意味が込められているそうです。

厳しい暑さが続きますが、美味しく食べて元気に夏を乗り切りましょう💪

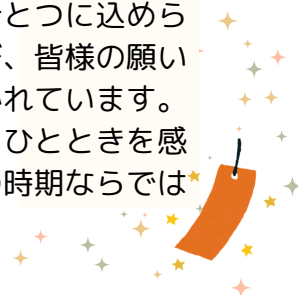




願いごと



七夕の季節に合わせて、利用者様に短冊に願い事を書いていただきました。ひとつひとつに込められた想いが伝わる美しい文字が並び、皆様の願いが叶うよう願いを込めて丁寧に書かれています。彩り豊かな短冊が集まり、心温まるひとときを感じられます。夏の風情を感じるこの時期ならではの、心が和みます。



夏の工作



折り紙工作を行い、夏を代表する「ひまわり」と「スイカ」を制作しました。色とりどりの作品がテーブルいっぱいになり、明るく華やかな雰囲気になりました。細かい作業にも丁寧に取組まれ、完成した作品からは皆様の工夫と個性が感じられました。季節を楽しむ穏やかなひとときになりました。



短冊の飾り付け



利用者様の願いが書かれた短冊の飾り付けを行いました。普段なかなか見られない皆様の想いを共有できる貴重な機会になりました。飾り付けも華やかに仕上がりました。

素敵な飾り付け、ありがとうございました！



もやしの根とり



今日は、手先を使った作業としてもやしの根とりに取り組みました。静かな時間の中で集中して作業することで、気持ちも穏やかに。日常の中の小さな活動が、手指の運動や気分転換につながります。皆さん丁寧に、根気よく取り組まれました。





流しそうめん



先日の昼食で、皆様お待ちかねの流しそうめんを行いました🍜

夏の定番行事として楽しみにされているこのイベント。今年はそうめんに加えてトマト、きゅうり、卵、ソーセージと盛りだくさんの材料でスタートです。

勢いよく水が流れると、そうめんがレーンをスルスルと流れていきます。

「取れるかしら！」とワクワクした表情で箸を構える皆様の姿が印象的でした。



トッピングも大好評でした。
冷たいトマトやきゅうり、錦糸卵やソーセージは楽しみながら召し上がって頂きました。箸の動きにもどんどん慣れ、そうめんをすくうたびに笑顔がこぼれます。

イベントが進むにつれて、満足そうな表情が増えて、お食事を楽しまれていました。



食後に冷たいプリンをご用意。
十分に召し上がった後でしたが、デザートは別腹のようで、残すことなく完食されました。

夏を感じながらの流しそうめんは、楽しさにあふれたひとときとなりました。

また来年も皆様に喜んで頂けるよう、工夫を凝らしてまいります。





今月のテーマは…

夏バテ

連日厳しい暑さが続いています。体調を崩していませんか？今回は暑い夏を元気に乗り切るために、夏バテの原因や日々取り入れられる予防と対策についてご紹介します。

夏バテとは？

高温多湿の夏の気候に体が対応できなくなり、疲労感、倦怠感、食欲不振、体力低下など夏に起こる体の不調を「夏バテ」といいます。

夏バテの原因

●屋内と屋外の温度差が激しい環境

体は自律神経の働きによって体温を調整しています。
屋内外の温度差が激しい環境下では、自律神経に負担がかかるため、様々な体調の不良が引き起こされます。



●睡眠不足

夕方から翌日の朝までの最低気温が25℃以上になる熱帯夜などにより、快適な睡眠ができず睡眠不足に陥ることがあります。日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まり夏バテを起こしやすくなります。



●栄養不足

夏の暑さにより冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎると、胃腸の働きを弱め食欲低下につながります。また、食欲のない夏はさっぱりとした食事で済ませがちです。特に、冷たい麺類だけで済ませると栄養バランスが偏り、体に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し夏バテの症状を悪化させる原因になります。



●水分やミネラル不足

夏は気温が高く湿度も高いため、汗をかきやすく体内の水分やミネラルが失われやすい季節です。特に、屋外での活動や運動時には発汗が過剰になり、脱水状態を起こすことがあります。水分やミネラルが不足すると、体温調節機能が低下し様々な体調不良を引き起こし、夏バテのリスクが高まります。



夏バテ予防と対策

●冷房を上手に活用する

環境省では、快適性を損なわない範囲で冷房時の室温を28℃とすることを推奨しています。外気温と室温の差が大きいと、体調を崩しやすくなるため、エアコンの適切な温度設定を行うことが重要です。



●夏バテ予防に役立つ栄養素を摂る

【たんぱく質】

たんぱく質が不足すると筋肉量が減少することにより基礎代謝が低下し、疲れやすくなったり、体力が低下したりする可能性があります。食欲がなくても、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかりと摂りましょう。



【ビタミンB1】

糖質をエネルギーに変える働きがあり疲労回復に役立ちます。豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米などに多く含まれています。ニンニク、玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、一緒に摂るとより効果的に夏バテ予防ができます。



【ビタミンC】

夏の暑さや紫外線は体へのストレスとなり、ビタミンCを大量に消費します。夏野菜や果物に豊富に含まれているため、食事に積極的に取り入れましょう。ビタミンCは熱に弱い性質があるため、効率よく摂取するには、生で食べられるものはそのまま、加熱する場合は、短時間で手早く調理することがおすすめです。



●こまめに水分やミネラルを補給する

夏バテ対策には、大量の発汗で失われた水分とミネラルをこまめに補給することが重要です。経口補水液は、【水500ml+砂糖20g+塩1.5g】で簡単に作ることができるのでおすすめです。



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

[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。

