

# e-care 通信



Vol.172  
2025年9月

# Cover Sweets

## 菊の着せ綿



9月9日の重陽の節句には「菊の着せ綿」という雅な風習があります。前夜、菊の花に真綿をかぶせ、花の香りと夜露を染み込ませます。翌朝、その綿で顔や体をぬぐうことで、長寿や無病息災を願いました。菊は古来より不老長寿の象徴とされ、平安時代には宮中行事として親しまれたといえます。現代では和菓子にもこの風習が表現され、白や黄色の菊を模した上生菓子に、ふんわりと綿をかけたような細工が施されます。目にも美しいその姿は、秋の訪れと日本の季節行事の奥ゆかしさを感じさせてくれます。

## フローレンス新富士



## 夏のご褒美



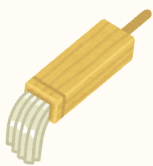
猛暑が続く中、気温35度という数字にも驚かなくなってきた今日この頃。熱中症や脱水症状を防ぐためにも、涼を感じられる工夫が欠かせません。そんな時に登場したのが、みんな大好きなポッキンアイス。地方や世代によっては「パッキンアイス」や「チューペット」と呼ばれることもあります。

袋のまましばらく顔に当て、ひんやり感を楽しむ方もいれば、勢いよくガリガリと噛みながら味わう方も。冷たい甘さが口いっぱいに広がると、暑さで重くなった体も少し軽く感じられます。暑さに負けないための、ちょっとしたご褒美のひとつです。





## 手作りところてん



## イー・ケア座間



夏の暑さが続く中、涼を感じていただくために、ところてん作りを行いました。前日から寒天を用意し、当日は皆様に昔ながらの「ところてん突き」を体験していただきました。木枠の道具に寒天を入れ、棒で押し出すと、透明で細長いところてんが器に落ちます。その瞬間、「懐かしいね～」と自然に笑顔が広がり、夏の思い出話に花が咲きました。



順番に道具を手に取り、押す役や受ける役を交代しながら作業を進めます。棒を押し込む手ごたえに、思わずほほえみがこぼれ、昔を思い出すような表情を浮かべる方もいらっしゃいました。透明なところてんが静かに器に落ちる様子を眺めながら、集中して丁寧に取り組む姿が見られます。体験を通して、作る楽しさと季節の涼しさが感じられるひとときとなりました。



出来立てのところてんに酢醤油や三杯酢をかけると、香りがふわっと広がります。「おいしい！」の声が聞かれ、さっぱりとした味わいに皆様の表情も和らぎました。





## インターンシップ

8月4日・5日、静岡県立裾野高校の生徒5名がインターンシップで来訪しました。初日は施設や利用者様に慣れることから始まり、自己紹介で一人ひとりが挨拶。会話や体操に加わり、笑顔が広がりました。午後は翌日のレクリエーションに向け、景品作りやメッセージカードの制作に取り組みました。色とりどりの工作に心を込め、真剣に作業する姿が見られました。



2日目は景品を使ったビンゴ大会を実施。生徒さんがカードを配布し、数字を読み上げると「あと1つ!」「出た!」と声が上がります。当たった利用者様にはその場で景品を手渡し、満面の笑みで受け取っていただきました。景品作りを共にに行った利用者様が別れ際に涙を見せる場面もありました。会場は笑い声と拍手が響き、和やかな雰囲気になりました。

景品にはカエルや折り鶴などの工作、手書きのメッセージカードが添えられ、「これからも元気にお過ごしください」と記されていました。銀メダルを受け取った利用者様は職員に嬉しそうに報告。折り鶴は自室前に飾られ、カエルは飛ばして遊ぶ様子も見られました。2日間を通じ、生徒さんと利用者様の笑顔があふれる時間となりました。





## 合同企業説明会

高校1年生を対象にした合同企業説明会が開催され、イー・ケアも参加しました。進路や将来を考え始める時期に、さまざまな仕事や社会のことを知るきっかけとなる場です。

イー・ケアは、介護という仕事をより身近に感じてもらえるよう、体験を交えたプログラムを準備しました。



体験コーナーでは、緩衝材を取り付けたサングラスを使い、年齢とともに変化する視界を再現しました。少しぼやけて見えたり、光が強く感じられたりすることで、普段当たり前にできていることがどれほど工夫や配慮によって支えられているかを感じていただきました。さらに、軍手をつけて折り鶴に挑戦していただきました。細かな作業に少し時間がかかる体験を通じて、動きがゆっくりになることや指先の感覚が変わることへの理解を深めてもらいました。

体験を通じて、生徒の皆さんは、日々の生活がどれだけ多くの工夫や支えの中で成り立っているかに気づいてくださいました。介護は、できないことを代わりに行うだけではなく、その方が自分らしく暮らせるよう寄り添い、環境や方法を整える仕事です。今回の説明会は、若い世代が介護のやさしさややりがいを知るきっかけとなり、私たちにとっても未来へ想いをつなぐ大切な時間となりました。



恩師と偶然再会📷✨





今月のテーマは…

## 飲酒について



飲酒は健康だけではなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

### あなたの行動をチェック！

#### ●お酒との付き合い方を見直してみよう

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける



#### ●以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴



#### ●飲酒チェックツール 「アルコールウォッチ」

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。





## お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

1

### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。



2

### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。



3

### 体質の違いによる影響

体質の違いによる影響体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



### 他にも

#### 過度な飲酒による影響

長期・大量に飲酒することによる「発症」

- ・アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患
- ・がん など

飲酒後にトラブルが発生「行動面」

- ・高所での作業による事故、怪我や他人とのトラブル
- ・火気を伴う器具類の扱いによる事故 など



出典：「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」（厚生労働省）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_38541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html))



## 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。

