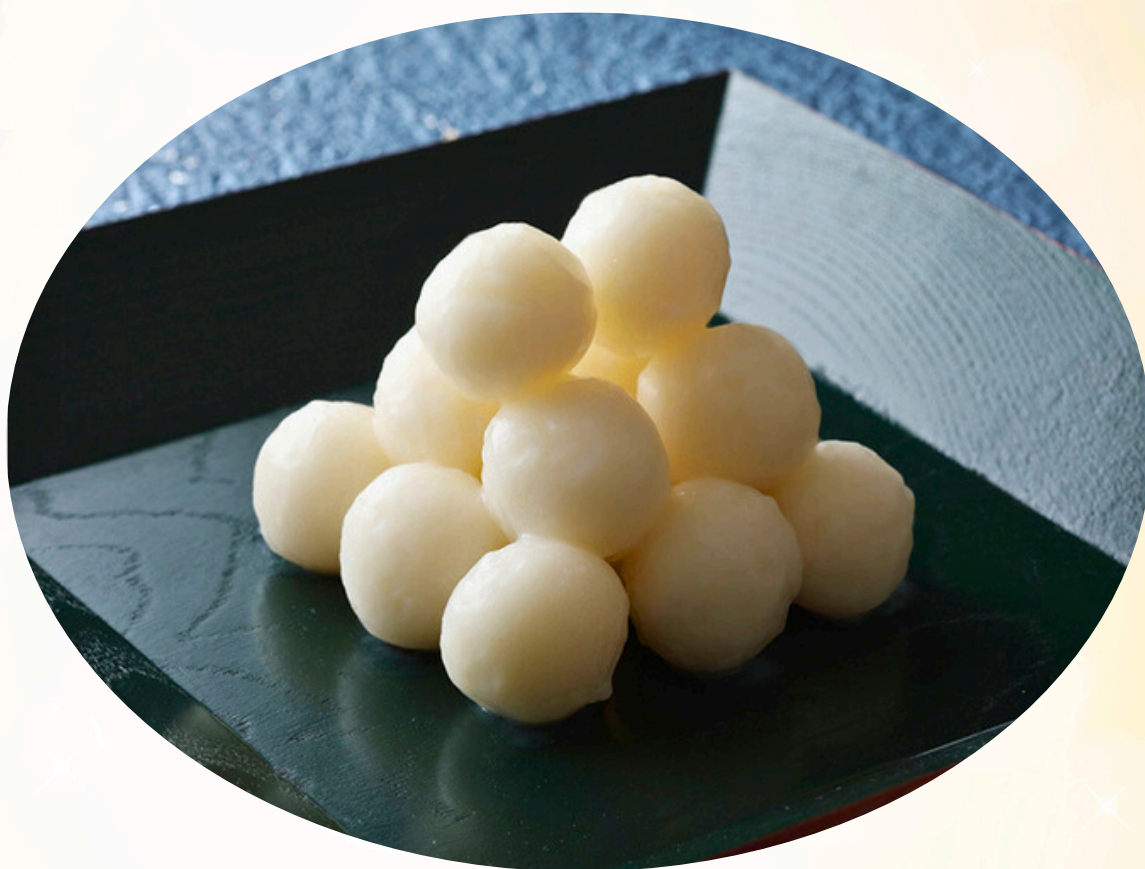


# e-care 通信



Vol.173  
2025年10月

# Cover Sweets

## 月見団子



秋の夜に澄んだ空を見上げ、月を鑑賞する「お月見」は、日本の伝統的な風習のひとつです。とりわけ「中秋の名月」と呼ばれる月を眺めながら、ススキや月見団子を供え、秋の実りに感謝する行事として古くから受け継がれてきました。丸い団子は満月をかたどり、「健康」や「しあわせ」を願う象徴とされており、神さまや月への感謝の気持ちを込めて供えられます。

## フローレンス富士の郷

## 音楽療法 レクリエーション



歌った曲は「鐘のなる丘」や「りんごの歌」など、懐かしい名曲が中心でした。曲が始まると「懐かしいね」と語り合う笑顔や大きな声で合唱する姿もありました。歌詞を思い出しながら声を合わせることで、心も体もリフレッシュでき、充実した時間になりました。

先日、職員による「音楽療法レクリエーション」を行いました♪音楽には心を癒し、気分を明るくしてくれる不思議な力があります。普段はなかなか歌う機会の少ない方も、この日は職員や仲間にもまれて安心して声を出すことができ、自然と口ずさむ姿が見られました。





## チョコバナナ パフェ

# フローレンス新富士



9月に入り、秋の気配を感じるものの、残暑が厳しい日が続きます。暑さ対策には室温を下げるだけでなく、体の中から涼しくする工夫や、栄養をしっかりと摂ることも大切です。本日のおやつは「チョコバナナパフェ」。コーンフレークの上にバニラアイスとバナナを重ね、仕上げにチョコをかけました。

パフェが運ばれてくると、多くの方がグラスをじっと見つめて目を輝かせて、楽しみな表情が広がりました。一口食べると、冷たいアイスとやさしい甘さのバナナ、サクサクしたフレークの食感が口の中で重なり、皆さんの頬も自然とゆるみました。普段は控えめに召し上がる方も、栄養たっぷりのフルーツやアイスを楽しみながらスプーンを進める姿が見られました。笑顔があふれ、穏やかな雰囲気広がる中、暑さを忘れるひとときを皆さんで過ごされていました。



見た目の華やかさに加え、味わいの変化も楽しめるパフェは、最後まで飽きずに召し上がれる一品です。冷たいアイスややわらかなバナナは食べやすく、安心して楽しめる点も魅力です。食べ終わった後は満足そうに微笑む方や、穏やかな表情で余韻を楽しむ方も多く、残暑の暑さが残る日々に、栄養も補えながら涼やかで心地よい時間を提供できるおやつとなりました。



## 敬老会



1階と2階のみなさんで、敬老会を開きました。お昼ごはんはお祝いの席に欠かせないお赤飯。やわらかく炊きあがり、ほんのり甘い小豆の風味が口いっぱいに広がりました。他にも、たっぷり野菜が入った筑前煮や、やさしい味わいのおすまし、デザートにはさっぱりとしたフルーツヨーグルトもありました。「とてもおいしかったよ」「お腹いっぱいになったわ」と笑顔で話され、食事の時間から和やかな雰囲気になりました。



午後からは、入居者さまのご主人とご息女、ご友人が来訪して、素敵な演奏を披露してくださいました。お琴や尺八、キーボードが奏でる音色は、建物いっぱいに広がり、心地よい響きとなりました。「お琴や尺八の音を生で聞くのは初めて。心にしみたよ」「昔を思い出して、とても懐かしい気持ちになった」と感想を口にされる方も多く、会場全体が温かい空気に満ちていました。



演奏のあとは、全員で歌をうたいました。曲が始まると自然に声が重なり、合唱が広がりました。声を合わせることで一体感が生まれ、自然と笑顔があふれ、大きな拍手が起こりました。今回が初めての試みでしたが、「とても楽しかった」「また歌いたい」と好評の声が多く聞かれました。音楽は一人でも楽しめますが、一緒に歌うことで喜びがさらに大きく広がります。次回のレクリエーションも今から楽しみです。



# カルタ大会

イー・ケア中里



入社して4か月になるネパール出身の職員さん。最初はとても緊張されていましたが、毎日少しずつ仕事を覚え、今では笑顔も増えてきました。ただ、日本語はとても難しいものです。仕事をしながら日本語を学ぶのは大変な事だと思います。そこで、入居者の皆さんと一緒に楽しみながら日本語に触れられるようにと、カルタ大会を企画しました。

当日は、ネパール人職員さんに読み手をお願いしました。ゆっくり一文字ずつ丁寧に声に出して読んでくださり、まだ慣れない日本語でしたが、一生懸命な姿に皆さんからも「がんばれ！」とあたたかい声がかかりました。読み札を聞きながら、絵札をじっと見つめ「あった！」「これだ！」と楽しそうに取り札に手を伸ばしとてもにぎやかな雰囲気になりました。



今回のカルタ大会は、日本語を学ぶ機会であると同時に、楽しい交流の場にもなったと思います。その後も交流は続き、休憩時にはネパールの文化について話していただき、皆さんは「外国のお話は初めて聞いたわ」と興味津々でした。遠い国から来られた職員さんと心を通わせる時間は、新しい刺激となり、皆さんの日々の暮らしに小さな楽しみを添えてくれているようです。





今月のテーマは…

## 成人版 アクティブガイド

### できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。  
身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。運動はできなくても、  
ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。



個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！  
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

#### ①歩こう！動こう！毎日60分以上の身体活動

1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。



#### ②運動を取り入れよう！週60分以上の運動

1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。  
運動を楽しんで習慣にしましょう。



#### ③筋力を高めよう！週2～3日の筋トレ

運動の中に週2～3日の筋トレを取り入れましょう。  
けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう。  
運動施設での筋カトレーニングや、自宅での自重トレーニング  
（スクワットなど）はいかがですか。



#### ④座りっぱなしを避けよう！座位行動を減らす

長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。  
例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク（中断）しましょう。



## 座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）で元気に！健康に！

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。  
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう。  
（+10：プラス・テン）

ふだんから元気からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。



## 毎日をアクティブに暮らすために こうすれば+10（プラス・テン）

### 職場で

- 少しの時間でもからだを動かして、肩こり・腰痛・気分スッキリ！
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン！
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン！
- 検診・保健指導をきっかけにプラス・テン！
- 昇降デスクを導入して座りすぎを解消！
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク（中断）しよう。



### 家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン！
- 家事も積極的に行って、プラス・テン！
- テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチング！
- 余暇時間で運動にも取り組みましょう。
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク（中断）しよう！



### 地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて買い物・送り迎えなどしてプラス・テン！



出典：「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 成人版」（厚生労働省）

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>)

## 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。

