



Vol.183
2026年8月



Cover Spot



浜松市 竜ヶ岩洞

浜松市にある竜ヶ岩洞は、総延長1,000メートルを超える東海地方最大級の鍾乳洞です。洞窟内の気温は年間を通して約18度に保たれており、一步足を踏み入れば夏の暑さを忘れる別世界が広がります。見どころは、地底に響き渡る落差30メートルの大滝。ひんやりとした空気の中で味わう神秘的な景観は迫力満点です。今夏の社内イベントやご家族でのドライブに、涼しい地底探検はいかがでしょう。



富士の郷も梅雨から夏へ

梅雨から夏へと季節が変わる中、施設内の飾り付けも変わっています。視覚的にも夏らしさを感じていただきながら、季節の変わり目を過ごしています。



たなばた限定メニュー

昼食に、暑さを吹き飛ばす「七夕のそうめん」が登場！ペースト食も綺麗な天の川をイメージした仕上がりです。水分補給を怠らず夏を乗り切ります。

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

地域と繋がり

中学生の福祉体験

片浜中学校の生徒が福祉体験に訪れました。生徒たちは車椅子体験のほか、利用者様と積極的に言葉を交わし、世代を超えた温かい交流を楽しむ素敵な時間となりました。



車椅子体験



福祉学習

車椅子の操作や普段高齢者の方々が使っている介護用品について、クイズを交えながら楽しく学習しました。生徒たちの熱心に学ぶ姿やたくさんの笑顔に、指導に当たった職員も元気をもらい、福祉の仕事のやりがいや魅力を次世代に伝える素晴らしい機会となりました。



ご利用者の

お誕生日をお祝い

7月に3名のご利用者が誕生日を迎えられ、好物のケーキやゼリーをプレゼントしてお祝いました。今後も元気にお過ごしいただけるよう全力でサポートいたします。



たんばた



指先運動

チェーンリング作りに挑戦。小さな輪をつなげる細かな作業に初めは苦労していて真剣な表情を見せながらも、時折笑顔も見られました。指先を使うことで機能訓練にもなり、慣れてきてからはイヤリングや鼻輪にしたりと楽しみながら集中力を発揮されていました。



お二人仲良く

お散歩で気分転換

ご利用者様と一緒に近隣へお散歩に出かけました。外の空気を肌で感じながらのんびりと季節の移り変わりを楽しむなど、良い気分転換となるリフレッシュの時間となりました。



飾り制作



七夕飾り

間近に迫った七夕に向けて七夕飾りを行いました。ご利用者の皆さまで色とりどりの飾りを賑やかに制作。短冊にお願いごとを書き、笹の葉へ大切に飾り付けました。フロアがパッと華やかになり、皆さまの願いが込められた素敵な笹飾りが完成です。皆さまの願いごとが、叶いますように。



イー・ケア座間

神奈川県座間市栗原中央3-10-1

TEL : 046-257-1226



今月のテーマは…

夏バテを防ぐ 食習慣のポイント

8月は猛暑の影響で自律神経が乱れやすく、食欲不振やだるさが起きやすい時期と言われています。日々の食事を少し工夫して、夏バテに負けない体作りを目指しましょう。

1, 胃腸の働きを保つ

冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が冷えて消化機能が落ち、さらに食欲がなくなる悪循環に陥るおそれがあります。

□ 暖かい汁物を飲む

食事にスープや味噌汁を合わせ、お腹を内側から温めるのがおすすめです。



□ 薬味やスパイスを使う

生姜、ねぎ、大葉、みょうが、カレー粉などは胃腸の働きを活発にし、食欲を高める効果が期待できます。



□ よく噛んで食べる

胃腸が弱っているときは、いつもよりしっかり噛むことで消化の負担を減らすことにつながります。

2, 疲労回復に効く栄養を選ぶ

体に溜まった疲れを効率よく取るためには、ビタミンB群の摂取が大切です。

□ ビタミンB1を摂る

豚肉、大豆製品、うなぎなど、ビタミンB1が豊富な食材を意識してメニューに組み込んでみてください。

□ アリシンと組み合わせる

ニンニクや玉ねぎ、ニラに含まれる「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を助けて効果を長持ちさせると言われています。



□ タンパク質と合わせる

体の基礎となるタンパク質と一緒に摂ることで、より効果的な疲労ケアが期待できます。

□ クエン酸で代謝アップ

梅干しやレモン、お酢に含まれるクエン酸は、エネルギー作りをスムーズにして疲労蓄積を防ぐ手助けをしてくれます。

3、夕食で睡眠の質を上げる

熱帯夜による寝不足は、翌日の仕事の効率を下げる原因になることがあります。夕食の内容から睡眠をサポートしてみましょう。

□「トリプトファン」を意識する

睡眠を促すホルモンの材料となる成分（大豆製品、乳製品、ナッツ類、バナナなど）を夕食に取り入れるのが効果的です。



□夕食の「油」を控える

寝る直前に唐揚げやラーメンなど脂っこいものを食べると、睡眠中も胃腸が重く働き続けてしまい、眠りが浅くなる傾向があります。夜は「蒸す」「茹でる」といった、胃腸に優しい調理法のメニューを選ぶと安心です。

□お酒との付き合い方を見直す

「寝酒」は一時的に眠気を誘うものの、夜中に目が覚める原因になりやすく、アルコールの代謝に大量の水分やビタミンを消費するため、かえって翌朝の疲労感を強めるおそれがあります。

□夕食の時間に気を付ける

胃腸の消化活動を落ち着かせ、スムーズな入眠を迎えるため、夕食はなるべく就寝の3時間前までに済ませるのが望ましいとされています。

4、朝食で生活リズムを整える

夏休みやお盆休みなどで生活リズムが崩れたときは、朝食がリセットの鍵になる場合があります。

□朝食で体内時計を動かす

毎朝しっかり朝食を食べることで、脳だけでなく「内臓の体内時計」にも一日のスタートが知らされ、体全体がスムーズに活動モードへと切り替わるきっかけになります。

□卵や納豆などのタンパク質をプラス

朝食に卵、納豆、豆腐などのタンパク質を加えると、食事によって熱が生み出されて体温が上がり、一日の代謝がスムーズに上がりやすくなります。



□食欲が出ない朝の工夫

どうしても食べる気が起きない朝は、無理に固形物を詰め込まず、バナナを一切れ食べる、ヨーグルトを一口食べる、あるいは具たくさんのみそ汁やスープを一杯飲むだけでも十分に効果があります。まずは「朝に何かを口にする」という習慣をつけることから初めてみてください。

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。

