

イー・ケア通信

平成26年5月 vol. 36



プリンスメロン



プリンスメロンは1962年に発表されました。安価なメロンの先駆者であり、それまで高級メロン（マスクメロン）・甘い瓜（まくわうり）しか無かった時代にメロンを一般大衆化しました。

かつてはメロン市場のシェア No.1 を誇りましたが、1970年代以降にさまざまな品種が登場したことで生産高は減少しました。西洋種のメロンと「まくわうり」を交配した品種で、果肉は緑からオレンジで甘みが強く、大きさはやや小ぶりです。



新入職員ご紹介

今年度入社した新入社員の中から代表して
フローレンス南箱根に勤務している2名を
ご紹介いたします。



今年度、フローレンス南箱根には女性1名、男性1名の計2名が配属されました。入居者の方と写真撮影をしました！仕事にも少しずつなれてきたでしょうか？（*^_^*）



新入職員に

アンケート!!



新入職員の人柄を知っていただくためにアンケートに答えてもらいました！仕事に対する前向きな答えにも注目してください！！

- ①名前
- ②誕生日
- ③好きなテレビ番組
- ④好きな言葉
- ⑤チャームポイント or 特技
- ⑥仕事で特に学びたいことや取りたい資格等
- ⑦仕事への意気込みを一言

- ①原田 耕佑
- ②5月19日
- ③NHK紅白歌合戦
- ④“現実的に無理”なのではない、“まだ実現していない”だけだ。
- ⑤楽器ができます！（ピアノ・サクソ・打楽器）
- ⑥円滑な人間関係を築いていきたい。
- ⑦フローレンス南箱根を日本1の施設にしたいです！



則天去私という言葉を知りました！（恥）

「小さな私にとらわれず、身を天地自然にゆだねて生きて行くこと」という意味らしいです！また、夏目漱石が晩年に理想とした境地を表した言葉とも説明されていました。

勉強になります！



- ①小野 愛佳
- ②1月18日
- ③世界番付
- ④則天去私
- ⑤目？ 絵
- ⑥利用者との関わり方、接し方。
秘書検定、ケアマネージャー
- ⑦頑張っていることを覚え、ひとりで出来ることを増やす！
充実した仕事ができるようになりたいです。



入社してひと月ほどがたちます。アンケートではとても前向きな答えをいただき、とても嬉しく思いました。仕事は辛いこともあるかと思いますがそれ以上に得るもの、楽しいこともたくさんあります！ぜひ、入社した時の気持ちを忘れずに頑張ってください！今年度は新入職員を対象とした研修も行いました。次のページから研修所をご紹介します！（^^）

由比研修所

イー・ケアでは職員の研修用施設を開設いたしました。
今年の2月から4月にかけて、若手職員向け研修や新入
研修などを行いました。研修の様子をご覧ください！



講習

由比の研修所では時間を振り分けて、座学
と実習の講義を行いました。



実習では、ペアになり介護者・利用者の両方を体
験しました。普段、介護するなかでは気付けない
利用者の気持ち、感覚を知ることができる貴重な
時間となりました。

また、別の施設で働いている職員と一緒に研修を
受けることで、お互いにいい刺激をもらった様子
でした！





イー・ケア中里からお知らせ



イー・ケア中里（富士市）では、5月・6月に施設の近隣にお住まいの方や介護・予防等に興味のある方へ向けた講習会を行います。この機会にぜひ、参加してみませんか！？

◎腰痛ミニ講座～腰痛にお悩みの方へ～

5月11日（日）10：00～11：30 参加費無料

今回の腰痛講座では、・腰痛とは？・腰痛の種類・種類別予防体操
・トレーニング・腰痛に関する最新情報等をお話する予定です！



◎認知症サポーター養成講座

6月1日（日）10：00～11：30 参加費無料

「認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人」を増やすための講座です。

◆講座を受講すると、認知症サポーターの証として『オレンジリング』をお渡しします。◆

イー・ケア中里
富士市中里172-7
担当：森島

事前のお申し込みが必要です！

0545-32-6653

入居者さまの作品紹介

Part.5

今回は上でもお知らせしているイー・ケア中里から素敵な作品をご紹介します。イー・ケア中里では、定期的に楊枝入れや箸置きを作って近くの商店においていただいています！人気がありますよ！今回は新作のぼち袋を紹介します!(^^)!



入居者の皆さま、何度も職員に手順を確認しながらたくさん作っていただきました。千代紙は柄が多くてカラフルでかわいいです！ちょっとしたときにあると便利ですよね☆



5月に入ると暖かい日も増えてきますね。4月は、暖かなくても次の日は寒かったりと気温の変化に体調を崩してしまった人も多いのではないのでしょうか？汗っかきな私は、もうすでに通勤中の電車内で汗を拭うのに必死です！！笑
来月もイー・ケア通信お楽しみに～(@^^)/～～



今月のテーマは…

紫外線

健康管理課よりお届け-----

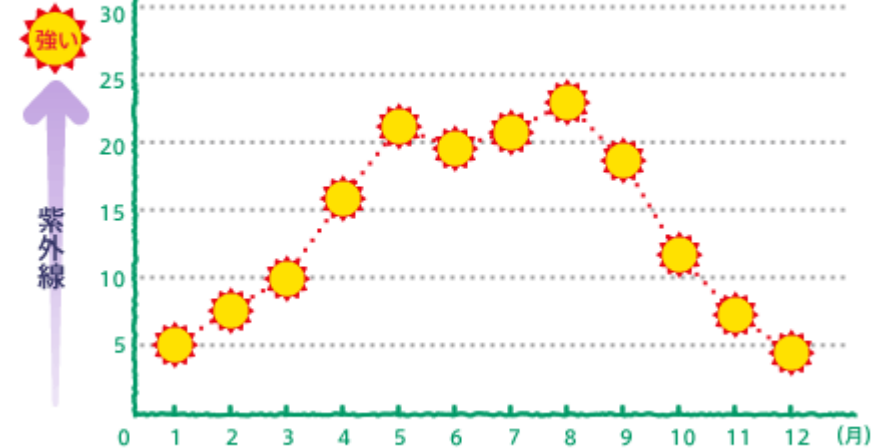


外に出て行くことが気持ち良い季節になってきましたね。気温も上がり、薄着でお出かけされる方もいるかもしれません。ですが、この時期の紫外線の強さは真夏と同じ！今からしっかり紫外線対策をしましょう。



◆ 月別紫外線照射量

(UVB(kJ/m²))



つくば市：紫外線保健指導マニュアル2006（環境省）より作成

このグラフを見ると、5月の紫外線の強さにびっくりしませんか！？紫外線は一年中降り注いでいますが、4月頃から強くなり、5月には真夏並みの強さになっています。

紫外線は、カルシウムを体の中で合成するために使われたり体にとって良い面もありますが、肌にしみやしわを作ったり、角膜炎や白内障など目へのダメージも引き起こすのです。



紫外線の影響を防ぐには・・・



- ・紫外線が強い時間を避けましょう。
→午前 10 時頃から午後 16 時頃までは紫外線の強い時間帯となります。外出する際は日傘や帽子を使って紫外線を防ぎましょう。
- ・袖や襟のついた服を選びましょう。
→肌の露出が多くなるほど紫外線を浴びる量が増えます。袖や襟のついた、しっかりした編み目の素材でできた服を選びましょう。
- ・サングラスを使いましょう。
→紫外線は様々な方向から眼に入ってきます。顔にフィットしたある程度の大きさのものを使用しましょう。また、紫外線カット効果のない色つきレンズを使用すると、瞳孔が大きく開き眼に入る紫外線の量が多くなるので危険です。色つきレンズを選ぶ際は必ず紫外線カット効果のあるものを選びましょう。
- ・日焼け止めクリームを使いましょう。
→日焼け止めクリームは汗をかいたり手でこすったりして落ちてしまうことがあります。2~3 時間ごとに塗りなおして使用しましょう。



紫外線対策レシピ



<ツナと卵のポテトサラダ>



材料 4 人分

- ・じゃがいも・・・中 3 個
- ・ツナ・・・1 缶
- ・卵・・・2 個
- ・プロセスチーズ・・・60g
- ・マヨネーズ・・・大さじ 5
- ・塩こしょう・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ 1/2
- ・パセリ・・・適量

作り方

- ① じゃがいもは良く洗い、皮付きのままラップをして電子レンジで加熱する。竹串がスッと通るまで加熱する。
- ② 卵は固茹でにしておく。
- ③ ツナは油をきり、プロセスチーズは 5mm 角に切っておく。
- ④ ①②③とAをよく混ぜ、あればパセリを散らす。

<1 人分> エネルギー:310kcal たんぱく質:11.7g 脂質:22.6g 塩分:1.0g

じゃがいもにはビタミンC、ツナにはビタミンE、卵にはビタミンAが豊富に含まれていて、どれも肌を健康に保つために必要な栄養素です。

じゃがいもは皮付きのまま電子レンジで加熱することでビタミンCを多く残したまま調理することができます。



住宅型有料老人ホーム

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

りなの森

静岡県沼津市大諏訪 234
TEL : 055-952-7770



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

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

小規模多機能ホーム グループホーム



イー・ケア中里
静岡県富士市中里 172-7
TEL : 0545-32-6653
<http://ecare001.blogspot.jp>



グループホーム



イー・ケア座間



神奈川県座間市栗原中央 3 丁目 10-1
TEL : 046-257-1226
<http://ecarezama.blogspot.com>

ご相談・施設見学など
お伺いいたします。



フリーダイヤル
0120-968-758

株式会社イー・ケア

静岡県沼津市高島本町16-16

三井生命沼津高島本町ビル2階



<http://www.e-care.co.jp/>

TEL 055-924-5218

イーケア

検索



ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>