

イー・ケア通信

平成26年11月 vol. 42



# 季節の植物

11月



## ●ピラカンサ

別名：トキワサンザシ、タチバナモドキ

春から初夏にかけて白い花を咲かせる。花が終わった秋～冬に赤や橙、黄色の小さな実を枝が撓むほど沢山付ける。姿が美しいので木は観賞用とされている。果実は鳥の好物なので、庭や公園等に植えられバードウォッチングを楽しむ人も多い。

# 勉強会



施設で勉強会を行いました。

2施設の勉強会の様子をご紹介します。

## フローレンス富士の郷

テーマ… 事故発生予防



フローレンス富士の郷では、毎月勉強会を開いています。今月のテーマは事故発生予防です。施設内で事故が起こりやすい時間や種類、場所などをグラフにして話し合います。



各々意見を出し合い、事故の原因等の対策を考えます。全く事故が起こらないのが一番ですが、対策をとることにより、少しでも事故が発生するのを減らすことに繋がると思います。

## フローレンス南箱根

### テーマ… 感染症予防



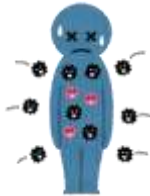
毎年11月ころから流行りだすノロウイルスの感染予防について勉強会を開きました。資料をみながら、管理栄養士の方が解説してくださいました。



手洗いの仕方もレクチャー。職員の方たちも手洗いの確認をし、どこのポイントの洗い残しが多いか実際にやってみました。



### 感染経路



- ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染
  - ・感染者が調理したもの
  - ・ウイルスが蓄積した二枚貝
- 感染者のふん便やおう吐物を介して感染
  - ・手に付着したウイルスが口から体内へ入る
  - ・残ったおう吐物等のウイルスが乾燥して口に入る

### 感染予防



- 手洗いが大事！
  - ・手洗いに使用するタオルは共用しない  
個人専用にするか、ペーパータオルを使用
- 調理・食事で気をつける
  - ・調理器具、ふきん、スポンジなどは熱湯（85℃以上1分以上）で消毒
  - ・生ものや和え物は避けて、十分に加熱したものを食べる

# 施設の日常

## イー・ケア座間

施設の近くにある栗原神社までお散歩。  
ちょうど天気もよくお散歩日和でした。  
地域に愛されている神社って素敵です。



## フローレンス川島田



こちらの入居者の方が集中して行っているのはパズルです。ただのパズルではありません。その名も『大人のための木製パズル』です。絵柄がない分むずかしそうですね。

## 入居者さまの作品紹介

### Part.7



今月の作品はイー・ケア中里です。  
壁に大きく飾られた紅葉の木とその周りを  
飛ぶトンボたち。真っ白な壁にキレイな紅葉の  
様子がとても映えますね。個人的にちぎり絵の  
色合いがとても好きです。



取得しました



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
厚生労働省が定めた  
シンボルマークです。  
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

私たちイー・ケアは、仕事と介護を両立できる職場環境の整備に取り組む企業として、このシンボルマーク「トモニシ」を、名刺や会社案内、ホームページなどに掲載して取組をアピールするとともに、「トモニシ」を活用して、介護離職を未然に防ぐための取組を普及・推進していきます。

## シンボルマークの解説

親や家族などの介護のために、やむを得ず仕事を辞める介護離職が増加しています。介護に直面する労働者は、企業において中核的な人材として活躍している場合も少なくありません。仕事と介護を両立できる職場環境の整備を図り、こうした人材の離職を防止することは、企業の持続的な発展にとって重要な課題となっています。このような状況下で、厚生労働省は、企業が介護離職を未然に防止するため、仕事と介護を両立できる職場環境の整備促進の趣旨に賛同して活動を行う際に利用することができるシンボルマーク（以下「マーク」という。）を作成し、仕事と介護を両立しやすい職場環境の取組への関心及び認知度を高め、介護離職を防止するための取組に向けた社会的気運の醸成を図ることとしました。



朝方や夜、雨の日等、気温がぐっと下がりとても寒い日も多くなってきましたね。最近、雨の日は通勤中に歩いていると、車が水溜りの水を撥ねて足にびしゃっとかけられる、という悲劇が起こっております。1度でなく、何度かあります。自分が車を運転しているときは気をつけよう、と毎回思いますね。さて、今月の勉強会でもご紹介した感染症。ノロウイルスももちろん感染したくありませんが、世界中で話題になっているエボラ出血熱！これは脅威です。海外旅行にいかないから大丈夫なんて言ってられないですよ。早く終息することを願っております…。それでは、ごきげんよう～(^O^)/



今月のテーマは…

# 野菜の保存法

健康管理課よりお届け-----



今月は、野菜の保存方法がテーマです。冷蔵庫の中で野菜がしんなりしてしまったり、食べきれなくて傷んでしまった・・・ということはありませんか？保存方法を変えるだけで、野菜がぐんと長持ちしますよ！

## <葉野菜の保存方法>



- ・ほうれん草、小松菜、春菊など…傷んでいる葉を取り除き、湿らせたキッチンペーパー、新聞紙等で包み、ポリ袋等に入れ、冷蔵庫で保存します。牛乳パックを切ったものに立てて置くと保存がしやすく、長持ちします。
- ・白菜…カットしていないものであれば、そのまま新聞紙でくるみ冷暗所（5℃位）で立てて保存します。新聞紙が湿ってきたら交換してください。カットしたものはラップでぴったり包み冷蔵庫で保存します。カットするより、外側からはがして使う方が長持ちします。
- ・キャベツ…芯をくりぬき、そこに濡らしたペーパータオル等を詰めて、ポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫で保存します。
- ・レタス…芯をくりぬき、そこに濡らしたペーパータオル等を詰めて、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存します。レタスは包丁で切ると切り口が変色しやすくなるので、手でちぎって使用したほうが変色を防ぎやすいです。

## <根菜の保存方法>



- ・大根、蕪…葉と根の部分に分けて保存します。根から葉を切るときには、ぎりぎりのところを切るのではなく、根の部分を少し多めに切っておきます。葉は、他の葉野菜と同じように湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫内で立てて保存します。根の部分は、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包み、更にラップで包んで冷蔵庫で保管します。
- ・ごぼう…土付きであれば、新聞紙で包んで常温で保存します。洗いごぼうはラップでぴったり包み、冷蔵庫で保存します。
- ・さつまいも…新聞紙で包み、冷暗所（10℃位）で保存します。10℃以下のところでは低温障害を起こし、栄養価が落ちてしまうので注意しましょう。

## それでも使いきれない時は・・・干し野菜！！



お庭やベランダ等、日当たりの良いちょっとしたスペースで手軽にできます。  
干し野菜は、野菜のうま味や栄養をぎゅっととじこめて保存できます。



### <用意するもの>

- ・ざるや網等、風通し良く、野菜をのせておけるもの
  - ・大根、かぼちゃ、ごぼう、長ネギ、白菜、きのこ等、お好みの野菜
- ※もやしやレタス等、水分が多く傷みやすい野菜は不向きです。

### <作り方>

- ① 野菜は水気を拭き、ピーラーでうすく切ったり、房から外す、包丁で薄く切る等して、大きさや厚さが均等になるようにしておく。人参や大根等は皮つきのままでも構いません。
- ② ざるや網の上に重ならないように並べ、風通しの良いところで半日程干す。
- ③ 野菜の水分が少しずつ抜け、しわしわしてきたら出来上がり。完全に乾燥しているより、半乾燥位の方が美味しく調理できます。

干した野菜は、冷蔵庫で4~5日保存できます。



## 干しかぶときのこのさと煮



### <材料> 4人分

- ・干しかぶ…3~4個分
- ・干ししめじ…1袋分
- ・油揚げ…1枚

- A {
- ・だし汁…1・1/2カップ
  - ・しょうゆ…大さじ2
  - ・みりん…大さじ2/3
  - ・砂糖…小さじ1/3

### <作り方>

- ① 鍋にAを煮立て、干し野菜を入れる。
- ② 油抜きをし、一口大に切った油揚げを①に加え更に火を通す。
- ③ ②を5分程煮て、味を含ませる。

<1人分 68kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.7g 塩分 1.6g >



干した野菜は、水分が抜けている為、火が通りやすく味が染みやすいです。  
煮物の他に、炒めたりスープや味噌汁に入れても良いですね！

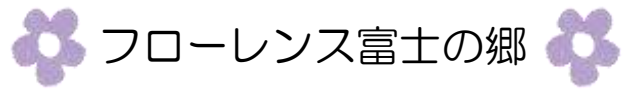


# 住宅型有料老人ホーム



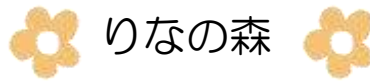
フローレンス新富士

静岡県富士市宮島 993-1  
TEL : 0545-64-2827



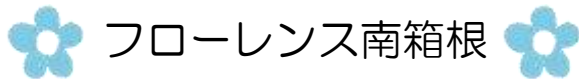
フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市万野原新田 4068-9  
TEL : 0544-58-9605



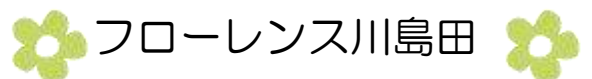
りなの森

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/>

