



イー・ケア通信

平成26年12月 vol. 43



季節の植物

12月



●ポインセチア

別名：ショウジョウボク（猩々木）

毎年クリスマスの頃になると街中に現れる定番の花木で、赤と緑の鮮やかなコントラストがクリスマスを感じさせてくれる。

鮮やかに赤く色づいているのは苞葉（ほうよう）という葉の一種で、花びらではない。真ん中にちょこんと黄色く見えるものが本物の花で花びらは存在しない。

みのりの秋



施設でいろいろな作物を育てました！
収穫している様子をご覧ください。

りなの森



りなの森で収穫されたのは、さつまいもと落花生！さつまいもは職場体験で施設にきていた中学生と一緒に収穫し、焼き芋やお芋ご飯にしておいしくいただきました。

その他にも、落花生が大きく育ったので収穫しました。殻の中のピーナッツを土に植えるとまた根や葉が生えて落花生ができるようです。落花生が土の中にできるのも、ピーナッツが種だったのも初めて知りました。

落花生

さつまいも



フローレンス南箱根

施設前の花壇を利用して、野菜を栽培しました。写真は大根を収穫している様子です。売り物と比べても全く遜色ない立派な大根に育ちました。収穫した大根は入居者のお食事にお出ししました。



大根の他に、ブロッコリーも育てましたよ！



だいこん





Merry Christmas

★ Decorations ★



イー・ケア中里

アイデア満載!
かわいい飾り付け!



クリスマスリース



木の实を使ったクリスマスリースに、スズランテープ（運動会等で使うポンポンを作るテープ）で作成したクリスマスツリーです！壁に飾るツリーとはとても斬新なアイデアですね。

クリスマスツリー



イー・ケア座間

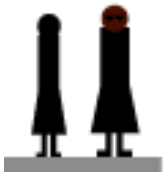


イー・ケア座間の施設内も
クリスマスの飾りで華やか
になっております。



フローレンス富士の郷

秋の大運動会を開催いたしました。入居者・職員合同で、玉入れ・パン食い競争・ボーリングを行いました。皆様、積極的に参加してください、今年の運動会も大盛り上がりとなりました。



あっという間に今年も終わりが近づいていますね。
街中はクリスマス一色...クリスマスが終わったらすぐにお正月カラーに早変わり！忙しいですね.....(° - °) <お餅はよく噛んで食べなくちゃ！
11月は急に寒さが増して、風邪をひいたかな~と思うこともあったのですが、気のせいだと思い込むことでなんとか乗り切りました！この時期はマスクが必需品ですよ。みなさまもお出かけの際はマスクをつけましょう！
さて、今月は施設の情報盛沢山でお送りしました。施設に少しでも興味を持って下さった方！！ぜひ、施設見学へお越しください(^O^)/



今月のテーマは…

バランスの良い食事

健康管理課よりお届け-----

「適量をバランスよく食べましょう」というよく聞くセリフ。そう言われても、何をどのくらいの量を食べるのが適量なのか、バランスの善し悪しなんてなんとなくしかわからない…。そこで簡単で分かりやすい、今すぐ実践できる「何をどれだけ食べるか」を量ることのできる、「手ばかり」をおすすめしたいと思います。

体格や性別、年齢などによって手のひらの大きさは人それぞれ。一般的身長の高い人は手のひらも大きく、低い人の手のひらも小さいもの。

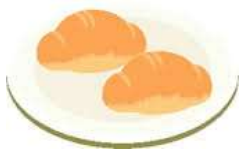


そこで、自分の手の平を参考に食べる量の目安にしようという方法です。



主食

ご飯・麺など
両手にのる量（小ぶりのおにぎり2個分になります）
パン
片手にのる量（ロールパン2個、食パン1枚）



炭水化物は不足すると疲れやすくなり、思考力が低下してしまうので、しっかり摂りましょう。

肉・魚・豆腐・卵

1食分の目安は厚みも大きさも、指を除く手のひら1枚分。




たんぱく質を主成分とするこれらの食品は食事のメイン。筋肉や血液を作るのには欠かせません。



野菜・海草・きのこ




加熱前の量で、両手に山盛りにのる量が1食分の目安
ゆでたり煮たりした場合は片手に軽く山盛り

 身体の調子を整え、便通を良くしたり、肌の髪や、爪にツヤやハリを与えます。不足すると便秘や肌荒れ、貧血になります。

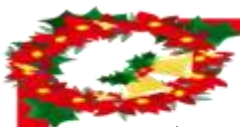
糖質の多い野菜・果物



じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどは糖質を多く含み、果物は果糖が多く含まれます。ぎゅっと握ったこぶし1個分が1日の目安。

 じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、レンコン等の野菜や果物はカロリーも高め。食べすぎには注意しましょう。

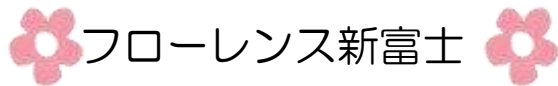
一日の食材の適量が分かったら、いろいろな食材を組み合わせで料理をしましょう。従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に勝利の組み合わせを考えていました。この組み合わせの特徴はエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなるという長所があります。



自分の手の大きさを基準とすれば、適量・バランスが簡単に分かります。面倒なカロリー計算の必要はありません。
早速試してみましよう！

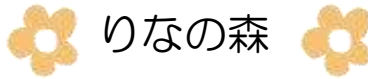


住宅型有料老人ホーム



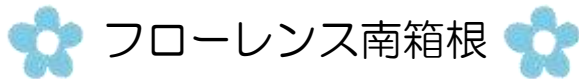
フローレンス新富士

静岡県富士市宮島 993-1
TEL : 0545-64-2827

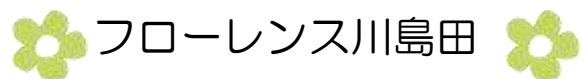


静岡県沼津市大諏訪 234
TEL : 055-952-7770

良いお年を 



静岡県田方郡函南町平井 1690-37
TEL : 055-974-1323



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/>