

イー・ケア通信

平成27年1月 vol.44



いちご



イチゴはバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。店頭に並ぶのは 12 月中旬～2 月頃。ところで、食べている部分、実は果実ではないと言う事をご存知でしょうか？この部分は花托の発達した花の一部で、本当の果実はその周りにある胡麻の様な粒粒一つ一つがそうです。

ちなみに静岡県は全国 5 位の生産量です！ますますです (°-°)
静岡県でいちごといえば紅ほっぺですよね。



謹んで新春のご祝詞を申し上げます。

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。本年も役職員一同全力で頑張りますので、相変わらずご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

イー・ケアは、今年創業 10 周年を迎えます。私たちにとりまして、節目の年であると同時に、正念場の年でもあると認識しております。介護・福祉業界を取巻く環境は、更に厳しさを増すものと予想されます。

進化論で知られるダーウィンは、『種の起源』の中で「適者生存」を唱えました。正に企業も同じです。時代の流れ、社会のニーズを読み解き、その潮流に乗りながら適応していかなければなりません。長く続いている企業は、適応力が高い企業であると思われれます。

私たちイー・ケアも、次の 20 周年目を目指して、お客様のニーズを汲み取り、期待以上の介護サービスを提供する福祉企業として、社会に貢献して参りたいと考えております。

本年が、皆さまにとりまして輝かしい年とならんことを心よりお祈り申し上げます。

2015 年 1 月 1 日
株式会社イー・ケア
代表取締役 稲生 康



施設からご挨拶



今年は施設職員の集合写真と共に、新年のあいさつをご紹介します。
職員の顔も覚えていただけるよう、地域に密着した施設づくりを目指します！



フローレンス南箱根



新年、明けましておめでとうございます。
昨年は、お客様と一緒に楽しめる事をテーマに「家庭菜園」に取り組みました。
今年も楽しい生活を送って頂けるよう、新たな取り組みを行いたいです。
本年も宜しくお願い致します。

1年の目標

お客様・ご家族様にとって、安心して居心地の良いと感じられる空間を提供できるように、職員一同一丸となって取り組みます。



フローレンス川島田



あけましておめでとうございます。
皆様のお陰で無事新しい年を迎えることができました。今年は「お客様に選んで頂ける施設、そしてお客様に選んでよかったと思って頂ける施設」を目標に職員一同精一杯取り組んで参りたいと存じます。本年もフローレンス川島田をよろしくお願い申し上げます。

1年の目標

フローレンス川島田は、「ずっと暮らせる施設」を目標に、利用者様一人一人の目標を考え、それぞれに役割を持って頂き、利用者様が個性を發揮し、目的・生きがいを持って生活出来る施設を目指します。



フローレンス富士の郷



あけましておめでとうございます。

フローレンス富士の郷です。昨年中は大変お世話になりました。今年も職員一同、力を合わせて入居者の皆さま、ご家族様、また地域の皆様に満足していただけるような施設を目指して行きたいと思っております。今年もよろしくお願い致します。

1年の目標

富士宮で知らない人はいないと言われるくらいに富士の郷の知名度を上げることです。もちろん良い施設と思われるように。富士の郷は、団結したらどこの施設にも負けない自信があります。一致団結し今年1年すべての質の向上を目指します！！



フローレンス新富士



あけましておめでとうございます。

昨年8月にフローレンス新富士の施設長を拝命した河原崎と申します。若さと前向きさを武器にアットホームな施設作りを目指します。よろしくお願い致します。

1年の目標

フローレンス新富士の強みは、チームワークです。今年は、新しいことに挑戦する一年にしたいと思っております。事業所一丸で利用者様の笑顔のために頑張ってまいります。



りなの森



新年あけましておめでとうございます。

今年は『お客様が快適に暮らせる空間作りをする。』という目標に向かって、職員一同、一丸となりお客様の声をしっかり聞きながら、創意工夫をして皆様の家、りなの森を作っていきます。本年もよろしくお願い致します。

1年の目標

お客様の笑顔が絶えない明るい施設づくりを目指して、精進していきたいと思っております。





イー・ケア座間



明けましておめでとうございます。

皆さまに支えられ、イー・ケア座間は今年で開設4年目を迎えます。引き続きご入居されている方々やご家族様が「イー・ケア座間でよかった」と思っていただけるよう職員とともに精進して参ります。昨年は職員の勉強会も充実し、専門職としての基礎を一緒に学びました。今年はその実践する年だと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

1年の目標

イー・ケア座間は、皆さまのお役にたてるよう、専門職として「私たちにしかできないこと」「私たちがやるべきこと」を形にしたいです。何がでてくるかわからない、びっくり箱のようなワクワクドキドキを楽しめるような1年にします。



イー・ケア中里



新年あけましておめでとうございます

イー・ケア中里が開設して、この3月で4年を迎えようとしています。根を張って3年、これからは幹を大きく育てていく年となります。お客様に満足して頂ける様に、地域の顔になっていける様に、そして地域に必要とされる事業所となれる様に、職員一丸となり取り組んで参ります。皆様のご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

1年の目標

地域の方に「介護についての相談事はイー・ケア中里に相談してみよう!」と思って頂けるような事業所となれるように邁進していきます。

謹賀新年(^O^)/

今年も始まりましたね!またひとつ歳を重ねるのかと思うと憂鬱ですが、何歳になっても日々勉強! 流れる時間が早く感じる分、1日1日を大切に過ごしたいと思います。

冬になると嫌だな~と思うことがあります。朝、車の窓が凍っているときです!

「まじかよ!」と、さまぁ~ずの三村ばりに、心の中でひとりつつこみをしています。(お笑いが大好きなので、すぐマネをしたくなってしまいう癖があります。)

先日、寝室が寒いなぁと思いつつ数日間すごしていましたが、なんと窓が5cmほど空いたままだったんですよ!朝、換気のためにあけてすぐに鍵を閉めたはずが、しっかりと閉めていなかったようです。風の音もうるさいと思っていたんですよね(@_@;)

皆様は戸締りを忘れないように確認してください。防寒・防犯のためにも!

それでは今年もよろしくお願い致します(。)





今月のテーマは…

冷え性対策

健康管理課よりお届け-----



寒さも一段と厳しくなり、冬本番がやってきました。今月は、そんなさむい冬を乗り切るために、冷え性対策がテーマです。体を温めて、冬を元気に過ごしましょう！



冷え性の原因は??

- ・冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、体を冷やす原因となります。

消化器官は 37～38℃程度が最も良く働きます。その為、冷たい食べ物をたくさん摂ると、消化器官を温めようと体が熱を起こします。そうすると、体温の維持に必要なエネルギーが使われてしまい、体を冷やす原因となるのです。冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は控え、なるべく温かいものを摂りましょう。

- ・朝食を抜くと、夜間に下がった体温を上げることができません。

人間の体温は、一日の中で少しずつ変動しています。夜間は体温が下がり、早朝に最も低くなります。その後、起床、朝食後に急激に上昇します。日中はゆるやかに上昇し、再度、夕方位から下がりはじめます。その為、朝食を抜いてしまうと体温を上げる為に必要なエネルギーが十分得られません。朝食には温かいお味噌汁やスープ等、体が温まるメニューを取り入れましょう。

- ・無理なダイエットを続けると、筋肉が減り体温を上げにくくなります。



体が熱を作り出す為には、筋肉が必要です。もともと、女性は男性より筋肉量が少ないため、作り出せる熱の量が少ないのです。それを、食事を抜いたり、偏った食事によるダイエット等で筋肉量をさらに落としてしまうとますます熱が作り出せなくなります。無理なダイエットはせず、適度な運動を生活に取り入れて、熱を作りやすい体を保ちましょう。



体を温める食べ物（温性）と冷やす食べ物（冷性）



古来中国では、体を温める食べ物か、冷やす食べ物かという観点から食べ物を5つの性質に分け、それを食性と呼んでいます。ここでは、体を温める食べ物（温性）、冷やす食べ物（冷性）、それらの中間の食べ物（平性）を紹介します。

| | 体を温める食べ物 | 中間の食べ物 | 体を冷やす食べ物 |
|----|---|--|---|
| 穀類 | もち米、高きび | うるち米、とうもろこし | 小麦、大麦、そば、あわ、ハトムギ |
| 豆 | なた豆 | あずき、空豆、えんどう豆、ささげ、白いんげん、黒豆、大豆、ゆば、豆乳 | もやし、緑豆、豆腐 |
| 野菜 | にら、たまねぎ、からしな、にんにく、ねぎ、生姜、アスパラガス、しょうが、香菜、かぼちゃ、唐辛子 | 白菜、きゃべつ、春菊、にんじん、さといも、百合、さつまいも、じゃがいも、やまいも、しいたけ、 | れんこん、たけのこ、じゅんさい、くわい、セリ、セロリ、ほうれんそう、あぶらな、大根、トマト、きゅうり、へちま、なす |
| 果物 | あんず、やまいも、みかん、もも、さくらんぼ、ライチ、ざくろ | すもも、青梅、レモン、ぶどう | バナナ、さとうきび、桑の実、キウイ、ザボン、すいか、メロン、だいたい、なし、りんご、 |
| 乾果 | くるみ、なつめ、くり、松の実 | ぎんなん、ひまわりの実、落花生、かぼちゃの種、 | |
| 海藻 | | | のり、こんぶ |
| 肉類 | 鶏肉、豚胃、豚レバー、ハム、羊肉、鹿肉 | うずら肉、鴨肉、豚肉、豚ハツ、牛肉 | 豚腸 |
| 魚類 | えび、あわび、赤貝、太刀魚 | いか、まなかつお、うなぎ、どじょう、牡蛎、ふかひれ、すずき、ぼら、はぜ、さけ、たこ | かに、はまぐり、まて貝 |

引用：MedicinalRoundOpenNET



体ぽかぽかスープ レシピ



<材料> 4人分

- ・鶏もも肉…1/2枚
- ・長ネギ…1本
- ・生姜…1/3かけ
- ・だし汁…800ml
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…小さじ3
- ・塩…小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ3

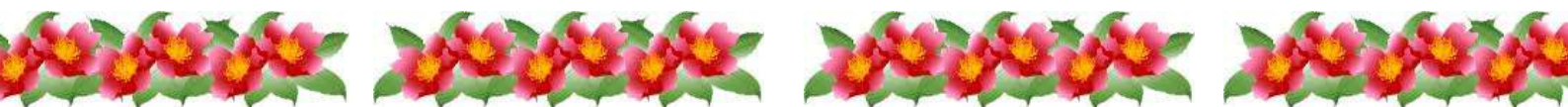
<作り方>

- ① 鶏もも肉は細切にしておく。長ネギは薄く斜め切りにしておく。生姜はせん切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、火にかけて、沸いてきたら鶏肉を入れさらに加熱する。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、長ネギ、生姜、Aの調味料を入れ長ネギに火が通るまで加熱する。

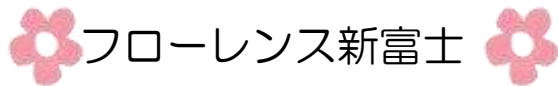
<1人分 130kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.3g 塩分 1.2 >



体を冷やす冷性の食べ物も、温めたり、温性のものと一緒に調理することで体の冷えを減少させるそうです。

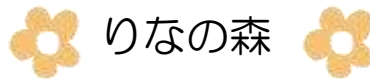


住宅型有料老人ホーム



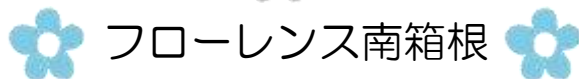
フローレンス新富士

静岡県富士市宮島 993-1
TEL : 0545-64-2827



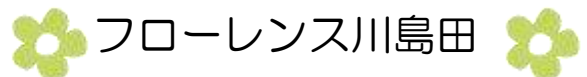
りなの森

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/>

