



イー・ケア通信

平成27年2月 vol.45





●トサミズキ（土佐水木）

原産国は日本。高知(土佐)の蛇紋岩地に野生のものが多く見られるため、この名前がある。早春から明るい黄色の花を咲かせ、江戸時代から庭木や盆栽、切り花として親しまれている。春を告げる花として庭木として植栽される。

2月の花

●フクジュソウ（福寿草）

別名：ガンジツソウ（元日草）

春一番に咲くおめでたい花、ということから福寿草と名付けられた。この花は花弁を使って日光を花の中心に集め、その熱で虫を誘引している。その為、太陽光に応じて開閉（日光が当たると開き、日が陰ると閉じる）する。



入居者の声



施設での生活についてきいてみました！

★りなの森★

M・I様（88歳）

- 施設での過ごし方は？
部屋でゆっくりしています。
- 施設の食事で好きなものは？
なんでも好き。
- 施設の行事についてどうおもいますか？
楽しいので参加できるときはなるべく参加したい。
- あいている時間にやりたいことは？
編み物がやりたいです。
- 施設職員の対応について
特に不満はないです。



突然お話しを伺いましたが、丁寧にお答えしてくださいました。ありがとうございます。

T・H様(93歳)

●施設での過ごし方は？

読書、テレビ、折り紙、談話、手紙、ストラップ作り等
仲間との助け合いで元気に過ごせるよう気を使っています。

●食事についてどうですか？

青野菜のお浸しを出していただけると嬉しいです。

●施設の行事についてどう思いますか？

先日行った福笑いのようなものを時々やりたい。
体の状態等を知るのにいいと思う。

●今後、施設でやってほしい行事はありますか？

今までの行事に加え、
簡単にできる行事もあるといいですね。

●あいている時間にやりたいことはありますか？

お習字や折り紙。

●職員の対応について

みなさま一生懸命やったださるので、感謝いたしております。
いつもやさしい言葉をかけてくださりありがとうございます。
お身体を大事にして、これからもよろしく願い申し上げます。



アンケート用紙が
文字でいっぱい
なるほどお答え
いただきました。
いただいたご意見を
参考に、施設をより
よくしていきたいと
思います！

H・K様(93歳)

●昼間の過ごし方は？

テレビをみたり、体操をしている。
デイサービスに行く日もある。

●好きな食事はなにですか？

カレーライスやパン

●施設の行事について教えてください。

パーティーは好きなので、楽しく参加している。

●施設でやってほしい行事はありますか？

今まで通りにやってほしい。

●施設職員の対応は？

親切にしてくれる人が多い。
特になおしてほしいところはないです。



笑顔がとても素敵な
K様。施設の行事等も
楽しんでいただけて
いるようで大変嬉しく
思います。

★フローレンス川島田★

M・W様 (91歳)

- 施設での過ごし方は？
部屋でテレビを見ていることが多いです。
- 好きな食べ物や施設で出してほしいものは？
漬け物が好きです。もっと出してほしい！
- 施設でやった行事でよかったものがありますか？
夏にやったすいか割りが楽しかったです。
- 今後、やりたい行事等ありますか？
特にありません。
- あいている時間にやりたいことはありますか？
トランプやオセロをやりたい。
- 施設職員について
みなさん、優しく接してくれます。よくしてくれます。



職員の対応がいい、というお言葉をいただいたので、とても嬉しいです。ありがとうございます。

M・I様 (85歳)

- 昼間のすごしかた
居室でゆっくりしています。
- 好きなお食事はなにですか？
お肉が好きです。
- 施設でやった行事について
毎回みんなで集まるからイベントは楽しい。
特にクリスマスのイベントが楽しかった。
- あいている時間にやりたいことは？
他の入居者の方ともっとお話しがしたい。
- 職員の対応について
みなさん、とても親切です。
家族にもいつもそう言っています。



他の入居者の方とたくさんお話しがしたいと意見が…せっかく多くの方とふれあえる環境なので、そういう場を作れるようにしていきたいです！！



日常生活で改善してほしい箇所や職員に対する暖かいお言葉、施設での過ごし方など多くの意見を聞くことができました。皆様、お時間作って頂きありがとうございます。今月は、りなの森・フローレンス川島田の2施設の入居者の方にお話しを伺いました！次回もお楽しみにー(^O^)/



1月の行事



どんど焼き

フローレンス南箱根



入居者・職員で地域のどんど焼きに参加してきました！入居者の書いてくださった習字も一緒に！習字を焼くと字が上手になると、子供のころ言われた気がします。この後、豚汁もふるまわれ、おいしくいただきました。地域の行事にはこれからもたくさん参加していきたいです！

フローレンス富士の郷

初詣！？



施設内で初詣を行いました。巫女さんに扮した男性職員+施設長！入居者の方たちの反応も上々でした！手作りのお汁粉もお正月気分を盛り上げてくれました！



2月といえば、昨年この時期は、普段雪が降らない地域でも吹雪いて雪が積もって大変でしたね。私の住んでいる地域は、雪が積もるなんて15年以上なく、ノーマルタイヤだと思われる車がたくさん走っていたので怖かったです (@_@;)そして、2月の行事〈節分〉。今年の恵方は、西南西やや西というわかりづらい方角になっています。ここ最近、恵方巻きを食べていますが、子供のころは恵方巻きの習慣はなかったような.....豆をまいて、年の数だけ食べる。というのが定番でした。行事に力を入れるのが流行ってきているということでしょうか (^v^)施設でもどんどん取り入れていきたいですね！





今月のテーマは…

ウォーキング



健康管理課よりお届け-----

歩くことは人間の基本となる運動です。歩くことによって足の筋肉が収縮を繰り返し、ポンプ作用で下半身に溜まった老廃物を押し上げてくれます。また、歩くことによって下半身だけでなく胴体の筋肉も適度に鍛えられ、体の基礎代謝が上がり太りにくい体質にもなります。寒さに負けず時間を作ってウォーキングを始めてはいかがでしょうか。

ウォーキングが一番続けやすいダイエット！！

他の有酸素運動に比べて筋肉の負担が少ないので、けがなどのリスクが少なく、高価な道具は必要としない上に、特定の場所を必要としません。



ただし、ただ歩けば良いというものでもありません。

どうせやるなら効果的なウォーキングを実行しましょう。



・まずはストレッチ

鼻から息を吸い、口から吐き、吐いている間に腱や関節、筋肉を20秒ほどかけてゆっくりと伸ばしましょう

・大切なのは歩く姿勢！

背筋を意識して伸ばし、かかとから着地に、つま先で地面を蹴りだすように歩く。歩幅を普段より広くし、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で。

歩幅の目安は「身長×0.45」
計算してみよう。





内臓脂肪や皮下脂肪が燃焼するのは運動開始から 20 分と言われています。歩くのであれば 20 分以上は歩きましょう。できれば毎日歩くことが理想ですが、難しい人は 3 日以上はあけないことです。



重要ポイントは期間

肥満を解消することが目的であれば、根気よく最低 3 カ月以上は続けることが必要です。ウォーキングはランニングなどと比べると運動強度も低く、特に距離が短いうちは効果が出にくいのです。最初の 1, 2 カ月は体重が落ちなくてもあきらめないでください。

注意！！すぐには痩せません。



他にもうれしい効果がたくさん



ホルモン分泌量のアップで肌と髪がツヤツヤに！

性腺刺激ホルモンに作用して女性ホルモンの分泌量が高まるので、肌や髪にうるおいやハリが生まれます

頭の回転が良くなり記憶力が良くなる

運動により記憶力が高まることも科学的に証明されています。

ストレスを解消する免疫力アップ

ストレスに対抗する免疫力を引き上げるパワーがあるので、精神的にも身体的にもストレスに強くなれるのです。



早速はじめてみよう！！



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



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/>

