

**イー・ケア通信**

**平成28年9月 vol.64**



# 9月の花



## ●ガザニア

原種は 15 種ほどある。草丈 15-40cm くらい、葉は根生で切れ込みのあるへら形、表は濃緑色で光沢があるが、裏は真っ白な柔毛がある。斑入りの品種もある。地下茎から新しい茎が匍匐してよく広がる。乾燥には強い。現在出回っている品種はほとんど四季咲き性で、暖色系の棒色・オレンジ色・臙脂・黄土色などで目が覚めるように鮮やかな花色なのが特徴で直径 10cm になるものもある。晴れた日の日中のみ開花し、それ以外、花は閉じる。

施設毎に思い思いのお祭りが開催されましたので、今月はお祭り特集と銘打ってご紹介致します。

## りなの森 りな祭り



じゅんぴ



お祭りの準備！お好み焼き・焼き鳥・フランクフルト等、盛りだくさんです☆ブレーカーが落ちたり悪戦苦闘しつつ、準備万端(^^)/



# スタート

施設長の挨拶でりな祭りが始まります。お祭りなので、ノンアルコールビールやジュースもたくさんご用意致しました。皆さま、好きなものをたくさん召し上がり、おしゃべりにも花が咲いていた様子でした。ご入居者様のご家族様や職員の子供たちも参加し、とても盛り上がりました！



食後のデザートに、スイカやポッキンアイス！！(この名前であっていますかね(・・;))暑い夏に、ひんやりデザート☆普段よりもイベント効果で食が進んでいたご入居者様も多かったです。



# はなび



お祭りの締めくくりは、施設の外で花火☆ご入居者様の方はイスに座って見学！子供たちがはしゃいで花火をしているのを、暖かく見守って下さいました。





# イー・ケア座間 納涼祭



## ゲーム



この日は、あいにくの雨でしたが室内で納涼祭を開催しました！今年も座間市のゆるキャラ『ざまりん』が登場！的当てや輪投げ、宝釣り等のゲームで盛り上がりました。大当たりは、遊びに来ていたお子さんが見事引当てました (\*^\_^\*)おめでとうございます☆ 室内でも十分楽しめるお祭りとなりました！！



# イー・ケア中里 納涼祭



不安定な天候でしたが、晴れ間を見つけて屋外でも少しだけ催し物を行いました！  
飲食物や、手づくりの小物等も多数ご用意致しました。

## ながしそうめん



当日、先着順でご参加いただいた流しそうめんも、無事外で行うことができました。 小さなお子様から大人、ご入居者様の方も集中して麺をつかんでおりました！！江戸風鈴の絵付けも予想を上回る方にご予約いただき、大盛況となりました。ご参加頂いた皆さま・ご協力頂いた篠原風鈴本舗の皆さま、ありがとうございました！



8月は各施設でお祭りや夏の行事が多く行われました。私も、りなの森のお祭りにお邪魔させていただきました☆季節感を感じられ、ご入居者様の方もすごく楽しく過ごされていました。

9月はお月見がありますよね。お月見について少し調べてみたのですが、お月見は十五夜と十三夜の2回あり、年によって日にちは変わります。今年9月15日が十五夜、10月13日が十三夜です。どちらか1日だけお月見をするのは『片見月』といい、縁起が悪いとされているみたいですが、現在は十五夜だけお月見をするのが殆どそうですね(^u^)子供のころはお月見団子を作っていたな.....と懐かしくなりました。





今月のテーマは…

野菜を摂ろう！

健康管理課よりお届け-----

野菜を1日に350g摂ると良いと言われています。  
現在、成人で1日300g弱程しか摂取できていません。しかし、これだけの量の野菜を摂るのは簡単なことではありません。  
今回は、野菜の栄養素とたくさん摂るコツとポイントをご紹介します。



《1日350gとは…》

緑黄色野菜 120g



淡色野菜 230g



+

= 350g

ポイント：2つに切った時に中まで色が濃いと、緑黄色野菜。薄いと、淡色野菜です。

《野菜を摂るためのコツ》

① 加熱して野菜のカサを減らす！

生で食べるのが栄養素も逃さず食べられるので理想的ですが、食べる量が多くなってしまいます。加熱をすれば、カサはぐっと減り食べやすくなります。一番栄養素が逃げない調理法は、1位蒸す、2位揚げる、3位炒める。です。







② 野菜たっぷり汁物を作り置き！

野菜スープや味噌汁をすることで、一度にたくさんの野菜を摂ることが出来るし、水に溶けだした栄養素も残さずに飲み干せます。冷蔵庫や冷凍庫で保存ができるので非常に便利です。

③ カット野菜やコンビニ野菜を利用！

カット野菜やコンビニ野菜は手軽に購入でき、手間が省けるので非常に便利です。いつものご飯にプラスしてみましょう。

## 《野菜と栄養素》

ほうれん草 緑黄色		栄養総合野菜と言われるほど栄養素が豊富に含まれています。鉄分・ビタミンC・カリウム・βカロテン
ブロッコリー 緑黄色		ビタミンC・E、βカロテンを多く含みガン予防効果が期待できます。茎部分も栄養満点です。
トマト 緑黄色		赤い色素「リコピン」には、抗酸化力が強くガンや動脈硬化の予防が期待できます。
キャベツ 淡色		胃や十二指腸の粘膜を修復・保護するビタミンUが豊富に含まれます。水に溶け出る性質を持っているので水洗いは短時間にとどめましょう。
茄子 淡色		約93%が水分と言われ、その他にビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。皮にはポリフェノールが含まれ、癌予防・老化防止が期待されます。
大根 淡色		消化酵素ジアスターゼは、食物の消化を助け腸の働きを整えてくれます。 大根おろして食べるのがおすすめです！

## ポイント：野菜は最初に食べよう！



なぜ、野菜を一番初めに食べた方が太りにくいのでしょうか。理由は3つあるようです。

### 1つ目

野菜に含まれる食物繊維は、胃内で水分を含み膨張し満腹感を与えてくれ、良く噛むことで満腹中枢が刺激してくれます。食べ過ぎ防止に繋がります。

### 2つ目

食物繊維が便秘を整え、腸内に溜まった老廃物を押し出してくれます。

### 3つ目

野菜を先に食べると食物繊維がブドウ糖の吸収を穏やかにしてくれる役割があり、血糖値の上昇を抑えてくれます。

# 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  
<http://shinfuji.blogspot.jp/>

 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  
<http://fujinosato.blogspot.jp/>



 りなの森   
静岡県沼津市大諏訪 234  
TEL : 055-952-7770  
<http://rinanomori.blogspot.com/>



 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  
<http://minamihakone.blogspot.jp/>

 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  
<http://kawashimata.blogspot.jp/>

## 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/>

ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>



イーケア

検索

