

# イー・ケア通信

平成28年11月 vol.66



# 11月の花



## ●皇帝ダリア

ダリア属の植物は、メキシコから中米に 27 種が分布しており、茎が木質化する 3 種がツリーダリアと呼ばれている。皇帝ダリア (*Dahlia imperialis*、D・インペリアリス) は、そのなかでも特に茎が太くなり草丈が高くなる。よく成長すると 5~6m にも達し、2 階の窓から花を楽しめるようになりますが、草丈を高くしたくない場合は、何回か切り戻して高さを調整できる。



## イー・ケア中里 ピザパーティー



手作りランチ☆

生地から手作りのピザです！

生地をこねるところから、具材を乗せ、焼くところまで...入居者様と一緒に作りました。とても本格的なピザが完成しましたよ！



## りなの森 お寿司



施設でお寿司の日☆

お寿司屋さん施設に来てくださいました。皆様もおいしいお寿司に満面の笑み！食べるのに夢中で黙々と召し上がられておりました。



# フローレンス富士の郷



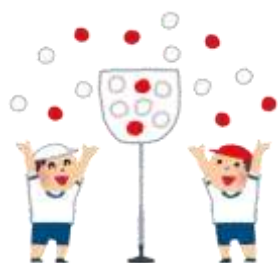
## 運動会



プログラムを作って  
運動会☆ 一列に並ん  
で準備は万端で  
す!!



開会の言葉から、選手宣誓・ラジオ体操まで運  
動会の流れがしっかりとできており、皆様のテ  
ンションも高まります！玉入れやパン食い競  
争等、応援する側も競技に参加している入居者  
様も大盛り上がり！！普段のレクリエーショ  
ンとはまた一味違う楽しい時間を過ごせたの  
ではないかと思えます。



# ★ 事業所紹介 ★

今回は、富士宮市と富士市にあるデイサービスをご紹介致します。



## わくわくデイサービス富士宮

一人ひとりの目標に合わせて個別のプログラムを作成します。

●こんなお悩みありませんか？

家の中での生活動作に不安が出てきた  
大人数で過ごすことが苦手  
外出が不安で家にいることが増えた

日常生活機能向上訓練

マッサージや運動療法。ご自宅での生活を維持できるよう、筋力向上・バランス訓練・歩行訓練・外出訓練等を行います。



### 無料体験

ご利用ください！！  
※昼食代が必要になります



「その人らしさを輝かせる」をモットーに利用者様の出来ることを増やせるようにサービスを提供させていただいております。利用者様からのニーズもあった外出訓練も取り入れ、マッサージを希望される方にはおひとりさま 30分行っております。食事やおやつは職員が手作りのものをご提供。見学や体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合せください。



お問合わせ

0544-66-9170

担当：大島・渡邊

ご利用可能日：月・水・木・金・土

ご利用時間：9：45～17：00

地域：富士宮市内

住所：〒418-0003

静岡県富士宮市ひばりが丘 884





## わくわくデイサービス富士

ご利用者様と一緒に様々なレクリエーションを通じ、ADLの向上・維持を目標としております！！

脳トレ・運動レクリエーション・外出等、ご利用者様に楽しく過ごしていただけるように工夫しております。季節ごとの行事・防災訓練等にもご参加いただきます。

職員向けに看護師を中心としたスキルアップ講習も行っております。

ぜひ一度遊びにいらしてください☆



お問い合わせ

0545-36-2353

担当：後藤

ご利用可能日：月・水・木・金・土

ご利用時間：9：45～17：00

地域：富士市内

住所：〒417-0809

静岡県富士市中野 547-1



10月末からグッと気温も下がり、いよいよ冬支度.....といった感じでしょうか。夜間は特に冷え込みますよね。暖かくして風邪を引かないようにしたいと思います！食べるのが大好きなので、イー・ケア中里の手作りピザ...食べたくて仕方ありません。レシピをぜひブログにでも載せてほしい、と密かに思っております(.-)/☆皆様も体調に気をつけてお過ごしください～！



今月のテーマは…

# 6つの「に食」。

健康管理課よりお届け-----

「こ」食とは、どのような漢字を考えますか。  
正しい食生活を身に付けるために、どのような食事のスタイルをしていたか見直しする良いきっかけにしてみてください。  
それぞれの「こ」食についてご紹介していきます。



## 《6つの「こ」食について…》

### ①孤食

独りで食事をする事です。  
一人暮らし、核家族、生活リズムが違うことが理由になります。誰にも注意されず、何を食べても怒られないので自分の好きなものばかり食べてしまい、栄養面が偏ります。また、コミュニケーションの欠如の可能性も考えられます。

### ②個食

食卓で同じ食事をする事なくバラバラに好きなものを食べる事です。  
好きなものだけを食べるので、栄養が偏り好き嫌いが増します。外食の時に別々の料理を食べるのと同じです。協調性がない、わがままな性格になりがちです。

### ③固食

自分の好きな決まったものしか食べない事です。  
気が付くと同じものや似たような食事をしており、栄養面が偏ってしまいます。また、肥満や生活習慣病になりやすいです。



#### ④小食

いつも食欲がなく、食べる量が少ないことです。小食が続くと発育に必要な栄養が不足し、気力が続かず無気力になりやすく、代謝が悪くなったりします。高齢者だからといって食事が少なくても良いことではありません。



#### ⑤粉食

パンや麺類など、粉ものを使った主食を好んで食べることです。食の欧米化によってなりやすいスタイルです。ご飯に比べるとカロリーが高く、油脂を取りがちになり血糖値も上がりやすくなります。また粉ものはやわらかく食べやすいものが多いので、噛む力が弱くなる可能性があります。



#### ⑥濃食

加工食品など、味の濃いものを好んで食べることです。醤油やマヨネーズなどを何でもたくさんかけてしまうことです。塩分や糖質過多になり、肥満や生活習慣病に繋がります。素材の味や香りなどを感じにくくなり、味覚が鈍くなってしまいます。



食は生活する上で欠かせないものです。6つの「こ食」は子供や若年世代だけでなく、高齢者にも多い傾向にあります。

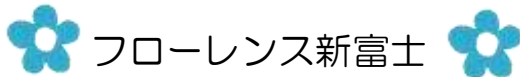
食事は家族団欒の時間でもあります。「心」と「身体」を満たし、健康的な食生活を送ってほしいです。

一度自分の食生活を見直ししてみたいかがでしょうか。

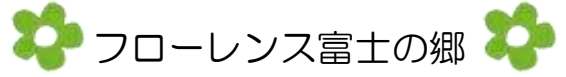




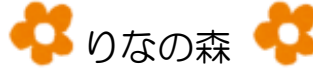
# 住宅型有料老人ホーム



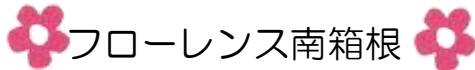
フローレンス新富士  
静岡県富士市宮島 993-1  
TEL : 0545-64-2827  
<http://shinfuji.blogspot.jp/>



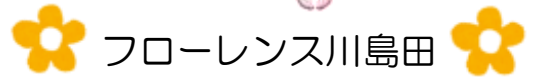
フローレンス富士の郷  
静岡県富士宮市万野原新田 4068-9  
TEL : 0544-58-9605  
<http://fujinosato.blogspot.jp/>



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

