

**イー・ケア通信**

**平成29年5月 vol.72**



# 5月の花



## ●ルピナス

チョウに似た小花が咲き上がる様子がフジを逆さまにしたようで、「ノボリフジ（昇り藤）」とも呼ばれる。品種によっては花穂が60～70cmほどになるものもある。古くは、食料、肥料として利用され、日本には明治時代に導入されましたが、現在では観賞用として楽しまれている。多年草タイプのラッセルルピナスは、寒冷地では宿根して毎年雄大な花を咲かせますが、耐暑性が弱く、温暖な地域では一年草として扱われる。

## おはなみ

春といえば、お花見ですね！施設でも入居者の方とお花見してきました！

## イー・ケア中里



## フローレンス富士の郷





## イー・ケア座間



今年の開花は例年よりも遅かったようですが、タイミングを合わせてお花見へ行くことができました。どの施設の入居者様も桜を見て喜ばれておりました。桜の花が咲いている期間は短いので、見る事ができて良かったです。



## りなの森 人形劇

ボランティア『どんぐり』さんに披露して頂きました。入居者の方にも馴染みのある花咲かじいさん等、すごく楽しめる内容で、真剣に聞き入っていました。またぜひお越しください。



ラーメン屋さんが施設まで来てくださいました。出来立てのラーメンと大きな富士山しゅうまいに、皆さま大満足でした☆







## フローレンス南箱根 麻雀



頭の体操にもいい麻雀。  
入居者の男性陣に人気で毎日開催されています。皆さま慣れた手つきで楽しまれておりました☆



## フローレンス新富士 卓球



こちらも施設でブームとなっている卓球。ラケットを持つと普段の様子とはガラリと変わる方も！！かなり白熱しています！勝負事は何歳になっても真剣そのもの、継続して行なっていきたいです。



## イー・ケア中里 カード遊び



入居者の方とお子様でカルタとりをして遊びました。目の前にあるカードに集中して読まれるカードに耳を傾けておりました。



# お知らせ

## 防災講座

5月20日（土）10：30～

場所：イー・ケア中里

- ・富士市危機管理課による「防災講座」  
～大きな地震が起きたらどうする？～
  - ・非常用アルファ米の炊き出し体験
  - ・子供向け防災クイズコーナー
  - ・災害時に役立つ福祉用具の展示、体験コーナー
- ※内容は変更する場合があります

ご参加はお申込制となります。

5月13日までに下記へご連絡をお願い致します。

お問合せ：0545-32-6654

この機会にぜひご参加ください☆



5月、今年度入社した職員たちも少しずつ仕事に慣れてきた頃かと思います。次のイー・ケア通信では新卒の職員の紹介をする予定です☆

イー・ケア中里で開催予定の防災講座、お子様からご高齢の方まで皆さまご参加頂ける内容になっていると思いますのでぜひひ足をお運びください☆





今月のテーマは...

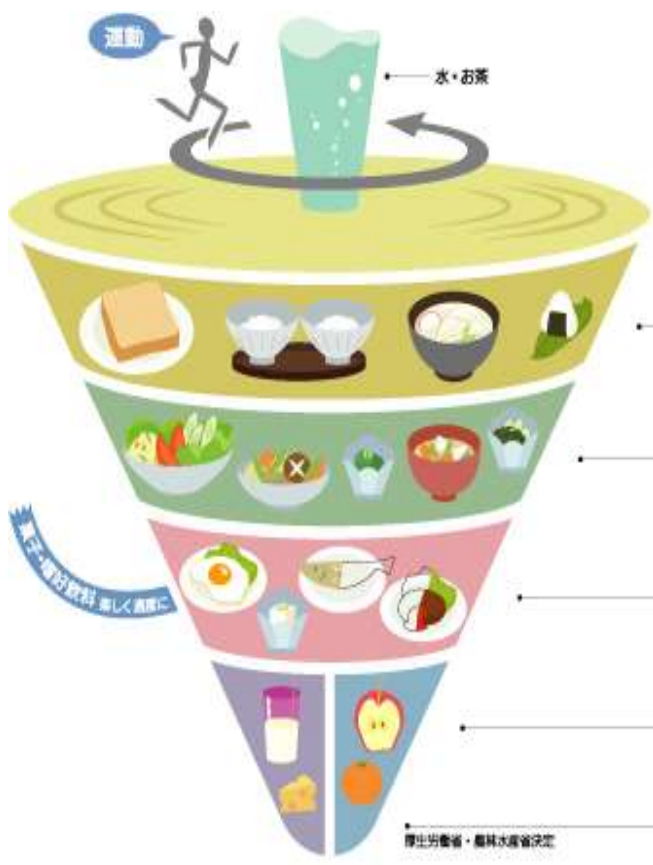
# 食事バランスガイド

健康管理課よりお届け-----



食事バランスガイドは、自分の食事を選択する際に、一日に何をどれだけ食べれば良いかを5つの料理区分ごとにわかりやすく示したものです。形はコマをイメージして作られています。コマが倒れないようバランスの良い食事をし、上手にコマを回しましょう。

## <食事バランスガイド>



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) <small>2つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、お餅1枚、スシ/ラティオ 2つ分 = コシヒメ1杯、もやし1杯
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>2つ(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく、きゅうり、ごぼう、もやし、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = ほうろく、きゅうり、ごぼう、もやし、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) <small>2つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = ハウチステーキ、煮肉、しょうゆ焼き、煮肉、しょうゆ焼き
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>2つ(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト(100g)、アイス(100g)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(400ml)
<b>2 果物</b> <small>2つ(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、ぶどう1房、りんご1個

食事バランスガイドは、コマをイメージし、食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまうことを表しています。コマを回転させるには運動が必要です。また、コマの軸は水分となっている為、食事のなかで欠かせない存在であることを強調しています。お菓子、嗜好飲料は量的なバランスを考えて適度に摂ることが必要であることからコマを回す為のひもとして表現されており、「楽しく適度に」というメッセージが付してあります。コマのようにバランスよく摂れているか確認し、日頃の食生活を見直してみましよう。また、毎日の食事を必ずこのコマにあてはめる必要はありません。3~4日を目安に食事のバランスを確認しましょう。

## <自分にあったコマの大きさを知ましょう>

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い							2,200kcal ±200kcal (基本形)
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	



身体活動量は、日常生活や運動量等の活動量に応じて3段階に分けられています。通常の活動量の人では、ほとんどの人がふつう、もしくは低いに分類されます

- ・高い…立ち仕事や移動が多い仕事。または活発な運動習慣を持っている人。
- ・ふつう…座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人。
- ・低い…一日のうち、座っていることがほとんどの人。



自分のエネルギーに合った食事を摂りましょう。それぞれの項目を満たすよう、バランス良く摂ることが大切です。

## <上手にコマを回しましょう>


上手にコマを回す為に、食事や運動のポイントをおさえましょう。

- ・油を多く使用した揚げ物やいため物に偏ったり、油をほとんど使用しないお浸しや和えもの、酢のものに偏ったりしないよう、調理方法はさまざまなものを取り入れましょう。
- ・味付けが濃くならないようにしましょう。濃い味は食べ過ぎを招きます。
- ・水分を意識して摂りましょう。特に高齢者は不足しがちです。水分はお茶や水など、砂糖の使われていないものが基本です。一日コップ5~6杯を目安に摂りましょう。
- ・運動を生活に取り入れましょう。コマが完成していても運動しないとコマが回りません。
- ・菓子や嗜好品はほどほどに摂りましょう。摂りすぎてしまうとそれでお腹がいっぱいになってしまい、コマが完成しづらくなります。また嗜好品のひもが長くなるとコマが回しづらくなります。

# 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  
お伺いたします。



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/>



イーケア

検索



ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>