

e-care

通信



Vol.156

2024年5月

# Cover Sweets

ピティヴィエ

pithiviers



パリから南西へ 90km ほどにある町「ピティヴィエ」で誕生した、フランスを代表するパイスイーツです。町の名前をとって、その名が付けられています。

サクサクのパイ生地の表面には、中心から放射状にうねるような筋模様が施され、中にはふんわりとした香ばしいアーモンドクリームが詰められています。そのくっきりとした筋模様を出すのは、パティシエの腕の見せ所でもあるようです。

## 2024年度 入社式

遅咲きの桜がきれいに見られるようになった頃、株式会社イー・ケアに新しい仲間が増えました。

素敵な方にご入社いただいたこと、  
非常に嬉しく思います。

入社式の翌日から始まる新人研修は、  
イー・ケアのことや、社会人としての基礎、  
介護の知識など、実技を交えながら  
講義を行いました。無事に全研修を終え、  
配属先での勤務を開始しております。  
これから、イー・ケアの一員としての  
大いなる活躍を切に願っております。





# GH 座間 お花見

今年も室内で、お花見を楽しみました。

春にぴったりの、彩りとりどりなお弁当を用意して、  
きれいなお花を飾って、お花見気分です♪



飾ったお花を眺めながら、  
おしゃべりを楽しんでいました。

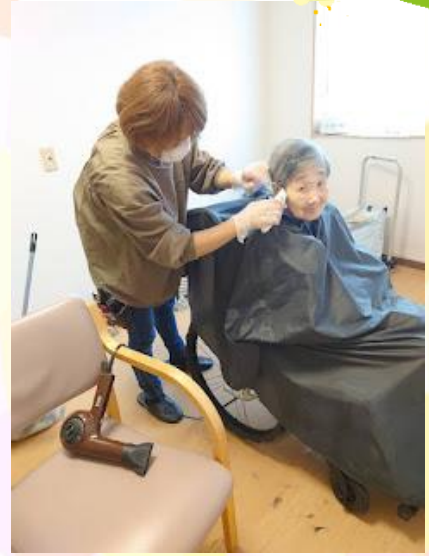


このようなお昼ご飯も、たまにはいいですね。  
普段はなかなかできない、特別な時間でした。

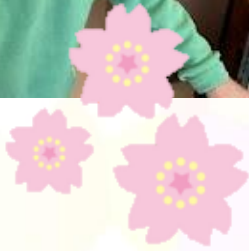




# のできごと



各施設で、久しぶりに訪問美容室を呼びました！  
ヘアカットやカラーをしたり、パーマをかけたり・・・  
春らしく、イメージチェンジを楽しみました。



春の陽気を感じると、  
身体を動かしたく  
なりますよね。  
身体を伸ばしたり、  
腕を上げたり、  
リズムカルに  
手拍子をしたり、  
楽しんで  
体操を行いました。







細かい絵柄の塗り絵や、  
ボードを使った数字遊びで、  
脳トレのレクリエーションを  
行いました。



同じ数字のペアを見つけるために、  
真剣に数字を見ながら組み合わせています。  
次回は、トランプを使っての神経衰弱を  
計画しているようですよ。



施設のお食事の一部を紹介します♪



田舎そば



親子丼



山かけまぐろたたき丼



今月のテーマは…

# 新茶

新茶が美味しい季節になりましたね。新茶は、4月下旬から5月に収穫され、その年の一番最初に採れるお茶のことを言います。一番茶とも言われ、その後に摘まれる茶葉は、二番茶・三番茶・四番茶と呼ばれて、年に4回収穫が行われています。今回は、新茶についてです。



## ◎緑茶の分類◎

### ※新茶（一番茶）

4月下旬から5月に収穫。立春から88日目の「八十八夜」に収穫されたお茶は、不老長寿の縁起物とされ飲まれてきました。甘み・うま味成分が多く苦味成分が少なく、爽やかで清々しい香りが特徴です。

### ※二番茶

6月中旬から7月上旬に収穫。一番茶の収穫から約40日後に摘み取られます。また、一番茶が摘み取られた後で、日照時間が長いため、苦みや渋味が少し感じられると言われています。それが「カテキン」と呼ばれる成分です。

### ※三番茶

7月下旬から8月上旬に収穫。二番茶の収穫の後、さらに伸びて暑い時期に収穫します。葉が大きく硬くなり、味や香りも落ちるため、安価で販売されます。緑茶ではなく、ほうじ茶として販売されることもあります。

### ※四番茶

9月下旬から10月上旬に収穫。

### ※秋冬番茶

三番茶を摘み取らず、秋口(9月下旬から10月上旬)に収穫。カフェインの量が少ないのが特徴で、すっきりとした味わいです。



## ◎新茶の栄養◎

### テアニン

テアニンは、茶葉に含まれるアミノ酸の一種で、お茶の甘みやうま味のもとになる成分です。新茶はテアニンが多く含みカテキンは少ないため、うま味や甘みのある美味しいお茶になります。テアニンには、緊張を和らげ心身をリラックスさせる効果があると言われています。

### カテキン

カテキンは、ポリフェノールの一種で、お茶の苦みや渋味のもとになる成分です。テアニンは、初夏から夏にかけて紫外線に当たることでカテキンに変化します。そのため、二番茶・三番茶はカテキン量が多く、苦みや渋味が強くなります。カテキンには、抗酸化作用を持ち、体内の酸化を防いでくれる役割があると言われています。

### ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助け抗酸化作用を持ちます。また水に溶けやすく、熱に弱い性質を持ちますが、カテキンはビタミンCの分解を防ぐ働きがあります。なので、緑茶は熱を加えてもビタミンCが壊れずそのまま摂取できるのが特徴です。

### 【美味しいお茶の入れ方】

- ① 茶葉(大さじ1)を急須に入れ、80℃くらいのお湯をそそぎます。
- ② 蓋をして30秒ほど待ちます。
- ③ お茶を湯呑に注ぎ入れます。
- ④ 最後の一滴まで注ぎ切ります。

※水はミネラルウォーター(軟水)を使用することで、より美味しいお茶を味わえます。

※お湯は一度沸騰させ、冷ましてから急須に入れます。そうすることで、まろやかなお茶を入れることができます。





## フローレンス新富士

## りなの森

## フローレンス富士の郷

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



静岡県富士宮市

万野原新田 4068-9

TEL:0544-58-9605



## 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



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

## わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



## デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



グループホーム

## イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



## イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央 3-10-1

TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

訪問介護事業所

## 居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所

TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島

TEL:055-955-7350

## 介護用品

[富士市] ゆい介護用品

TEL:0545-32-9387

## 株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中!

0120-968-758

HP から資料請求ができます。  
お気軽にお問い合わせください。

