

e-care 通信

Vol.164
2025年1月



謹賀新年



旧年中は大変お世話になりました
皆さまのご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げます
令和七年



認定証交付式

2024年12月24日に、沼津市役所で沼津市男女共同参画推進事業所 認定証交付式が行われました。



沼津市男女共同参画推進認定事業所

男女共同参画の推進に理解と意欲があり、仕事と家庭の両立に配慮しながら、男女ともに働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる事業所として、イー・ケアが認定されました。

XIV (エクシブ) 湯河原離宮

弊社では、福利厚生の一環として、会員制リゾートホテル「XIV (エクシブ)」を利用する事が出来ます。日々の忙しさを忘れて家族と一緒に特別な時間を過ごすのにぴったりです。今回は、その制度を利用して、湯河原離宮に宿泊した職員からのレポートをお届けします。



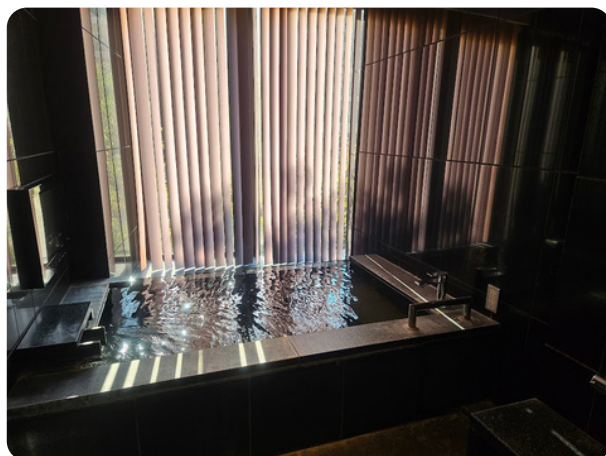
ロビーにはハロウィンシーズンという事で華やかに彩られた生け花が飾られていました。



朝食は新鮮な食材を使った料理がこんなに！贅沢なひとときを楽しめます。



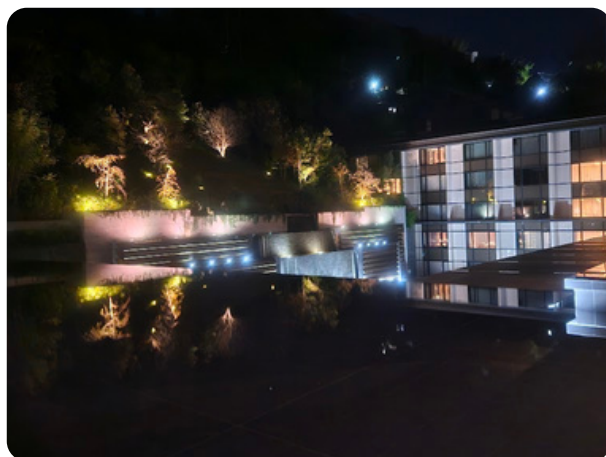
“琳派モダン”が表現された屏風壁が部屋全体を鮮やかに彩り、非日常の高揚感とくつろぎを演出します。



お部屋の落ち着いた色調のバスルームには専用の温泉がひかれています。湯河原の名湯で癒やしのバスタイムを過ごせました。



こちらはエクシブ湯河原離宮のメインビジュアルとして使われている「水庭」昼の風景



夜になると幻想的なライトアップが施され、水面に映る光が美しく揺らめきます。

イー・ケアのクリスマスパーティー

今年も各施設ではご入居者の皆様に喜んで頂けるよう、クリスマスイベントを開催しました。ツリーを飾ったりケーキを作ったり、皆様とても楽しそうですね！



F南箱根

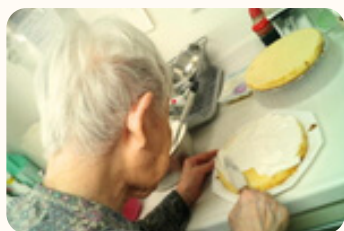


F新富士



F富士の郷







今月のテーマは…

冬の野菜



冬に旬を迎える野菜には、白菜・ほうれん草・春菊・大根・ねぎなどがあります。冬野菜は、寒さで凍ってしまうことを防ぐために、糖분을蓄えているため、甘味があり、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。今月は、冬に旬を迎える野菜の栄養についてお伝えします。



白菜

白菜は、中国北部が原産地です。一般的な白菜は一玉3~4kgほどですが、食べきりサイズのミニ白菜も出回るようになりました。骨を強くしたり、肌や粘膜を健康に保つ役割がある、白菜にはビタミンKやビタミンCが多く含まれています。白菜は、水分の含有量が多く、無水調理にも適しています。



ほうれん草

ほうれん草は夏も採れますが、冬採りのもののほうがたくさん栄養が含まれており、特にビタミンCは夏採りのものの約3倍も多く含まれています。ほうれん草には鉄分が多く含まれています。また、鉄分の吸収を促すビタミンCも豊富に含まれているので貧血の予防にぴったりです。葉が肉厚で、つやのあるものを選びましょう。



春菊

春菊は、もともとヨーロッパで観賞用として栽培されていましたが、野菜として品種改良され伝わったものと考えられています。春菊には、皮膚や粘膜の健康をたもつカロテンや、赤血球の形成を助ける葉酸が多く含まれています。春菊の独特の香りには、リラックス効果も期待できるそうです。香りが飛ばないように、サッと火を通す程度に調理しましょう。





大根

大根は出荷時期により、春大根、夏大根、秋冬大根に分けられています。産地を変えて、一年中とることが出来ますが、大根の旬は冬です。大根は、葉と根の部分で栄養が異なります。大根の根には、でんぷんを分解する酵素は含まれているので、ご飯やパンなどの消化を助けてくれます。葉の部分には、骨の健康を助けるカルシウムや肌や粘膜を健康に保つビタミンCが多く含まれています。



ブロッコリー

ブロッコリーは欧米では「栄養宝石の冠 (Crown of Jewel Nutrition)」と呼ばれるほど、栄養が豊富に含まれています。特に、ビタミンCはレモン果汁の約2倍も含まれています。ブロッコリーに含まれるビタミンCは茹でてでも失われにくく、効率的に摂取することができます。つぼみの粒が小さくしっかりと密集したものを選びましょう。



ねぎ

ねぎは出荷時期により春ねぎ、夏ねぎ、秋冬ねぎに分けられています。ねぎの旬は11月～1月。寒さが本格化する頃のねぎは、柔らかく旨味が強くなります。ねぎの辛味の成分はアリシンによるもので、にんにくや玉ねぎにも含まれています。アリシンは体内でビタミンB1と結合すると、スタミナ補給に役立つアリチアミンという物質に変わります。ビタミンB1が豊富な豚肉などと調理することがお勧めです。



れんこん

れんこんは穴の開いた形から、先を見通せる縁起物としてお正月料理や精進料理に使われています。れんこんには、でんぷんとビタミンCが多く含まれています。その他に、体内の塩分を排泄するカリウム、炭水化物の代謝を助けるビタミンB1が多く含まれています。れんこんの切り口をそのままにしておくと変色しますが、これはタンニンが酸化されたことによるものです。タンニンには、細胞を若々しくたもつ働きがあります。



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



りなの森

静岡県沼津市
大諏訪234
TEL:055-952-7770



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



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



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



[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-924-3871

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0544-66-9170

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

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からも資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

