e-care 通信



Vol.168
2025年5月

Cover Sweets

かしわもち



端午の節句（こどもの日）に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちない「譲り葉」であり、跡継ぎが絶えないという意味で縁起物とされています。

あんを包む生地は独特の弾力があり、こしあんやみそあんなど好みに合わせて選ぶ楽しみがあるのも魅力の一つです。

２０２５年度入社式

今年度も、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けたこと、大変うれしく思います。





入社式の後は配属先へ初出勤。緊張した面持ちで職員や
利用者様に挨拶をして、社員としての第一歩を踏み出しました。
これからイー・ケアの一員として、大いに活躍してくれることを願っております。

フローレンス富士の郷



塗り絵に挑戦



先日、Ｓ様が塗り絵に挑戦していました🖍
絵を眺めてから色を決めると、同じ色でも
少しずつ濃淡をつけながら隅から隅まで
とても丁寧に集中して塗られていました。
完成した作品もとっても素敵です👏
また挑戦しましょうね！

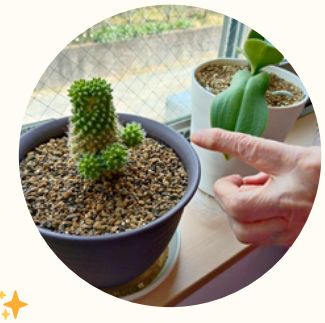




サボテン



Ｎ様から「ちょっと見てみて～」と声を
かけられました。指さす方をみてみると
育てているサボテンから可愛らしい
小さなサボテンが出てきました🌵
植物の成長を感じると嬉しい気持ちに
なりますね😊これからの成長が楽しみです✨



フローレンス新富士





防災訓練

今年初めての消防訓練を行いました。
厨房で火事が起こった想定で火災報知機を鳴らし、
消防署に通報します。
「おさない、走らない、しゃべらない、もどらない」
“おはしも”と小学校でも習いましたね。
外に出たら点呼を行い、全員の無事を確認します。
実際の災害時にも落ち着いて安全に避難が
出来るように、定期的に訓練を行っていきましょう！





迅速な通報が大切な命を守ります



安全第一で一歩ずつ確実に避難

フローレンス川島田



大満足でした





先日、M様と回転寿司に行きました🍣
マグロが好きなM様は「今ならマグロが
一皿１１０円って宣伝してたんだよ！」と
しっかりチェックされていました。流石です✨

「今日はいっぱい食べるぞ～」とタブレットをじっくり
見ながら選び、とても美味しそうに召し上がっていました☺
寿司１２皿とデザートを食べ終えると「次はいつにする？
次もマグロと…」と次のネタを考え始めていました。
楽しくご飯が食べられて私も嬉しかったです、また行きましょう！



毎朝の日課





今年の御殿場は３月に何度か雪が降り、
例年に比べて春の訪れが少し遅れて
いるように感じられました。

入居者のＴ様は、天気の良い日に玄関周りの
花の水やりを日課とされています。
そして先日、Ｔ様が手入れしていたチューリップが元気に
花開きました。「紫色のチューリップなんてはじめて見た」
とチューリップを見て喜ばれていました✨

今日のお昼は…



今日のお昼ごはんはカレーライスでした☺✨
大人気のカレーライスに、皆さんとても喜ばれていて
「今日はなんの記念日でカレーなの？」なんて聞かれました😄
おいしいごはんを前に、皆さんとてもいい笑顔🥰です✨









お花見とお弁当



イー・ケア座間

先日、天気が良かったので、皆さんでお花見に行ってきました。今年も満開の桜を見ることが出来て皆さん嬉しそうな笑顔溢れていました☺満開の桜と満面の笑顔で良い１日となりました✨🌸











満開の桜の下で記念撮影📸

↑コチラは手作りのお花見弁当。春にぴったりの彩り豊かなお弁当に、皆さんとても喜んでおられました😊「食べるのもったいないわね！」と言いながらも、完食して下さいました😋













今月のテーマは…

五月病と予防

春は何かと環境の変化が多い季節です。そのため特にストレスが溜まりやすい時期といえます。心と体に不調を感じる状態が続いていたら、もしかすると「五月病」かもしれません。今回は「五月病」の予防について説明していきます。

五月病とは？

4月に新年度がスタートし、慣れない環境の中で気付かないうちに無理をしてストレスが溜まり5月頃に体調を崩すことが多いため、このように呼ばれています。
医療機関では「適応障害」と診断されることもあります。

五月病の症状

- ☐ 眠れない
- ☐ 集中力が低下する
- ☐ 食欲が低下する
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 無気力になる





- ☐ めまいや頭痛がおきる
- ☐ 思考力が低下する
- ☐ 不安を感じる
- ☐ 倦怠感がある
- ☐ お腹の調子が悪くなる



これらの症状を放置し悪化すると鬱病になる可能性があるので、
早めに対処することが重要です。

五月病予防に役立つ栄養素

タンパク質

神経伝達物質の材料になり、ストレスを受けると消費量が増えるため、不足しないように摂取することが重要です。

●たんぱく質を多く含む食材


肉類


魚介類


卵


大豆製品



乳製品

ビタミンC

抗酸化作用が強く、ストレスの緩和に役立ちます。

●ビタミンCを多く含む食品


野菜


いも類


果物

ビタミンB群

神経機能を正常に保つ働きがあります。また、疲労回復にも役立ちます。

●ビタミンB群を多く含む食材


肉類


卵


魚介類


大豆製品


野菜



乳製品

カルシウム・マグネシウム

神経の興奮を抑え、精神を安定させる働きがあります。

●カルシウムを多く含む食品



乳製品


野菜


大豆製品


魚介類

●マグネシウムを多く含む食品


海藻類


魚介類


穀類


大豆製品


種実類

住宅型有料老人ホーム

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

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

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

訪問介護事業所

[函南町]
ポプラ訪問介護ステーション南箱根
TEL:055-974-1323

[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

[富士市]
わくわく訪問介護ステーション富士
TEL:0545-30-7158

居宅介護支援事業所

[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

[富士市]
あおい居宅介護支援事業所富士
TEL:0545-30-7158

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。
お気軽にお問合せください。