e-care 通信



Vol.174
2025年11月

Cover Sweets

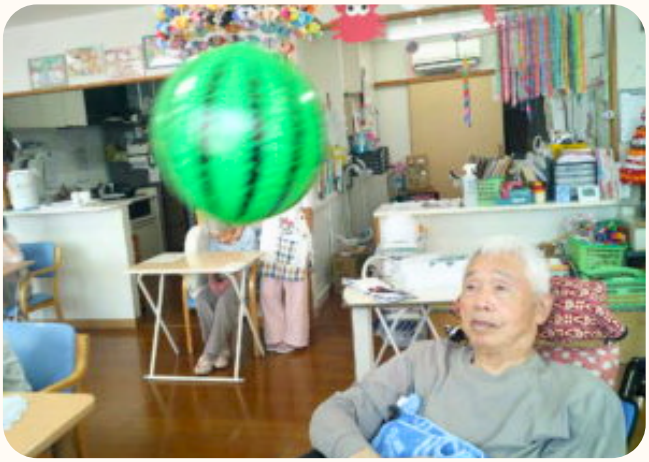
栗蒸し羊羹



秋の午後、温かいお茶とともに味わいたい「栗蒸し羊羹」。千葉県の成田山参道が発祥といわれ、古くから参拝客に親しまれてきた名菓です。普通の羊羹とは異なり、小麦粉などを加えることで、もちっとした弾力のある食感に仕上がります。栗のほっくりとした甘みと、蒸し菓子ならではのしっとり感が絶妙に調和し、素材の味をいかした上品な甘さが広がります。秋の香りを感じるひとときに、心を和ませる逸品です。

イー・ケア中里

スポーツの秋



今年の酷暑も少しずつやわらぎ、過ごしやすい気温になってきましたね。中里では、季節の変わり目で無理なく楽しめる運動を取り入れています。室内でも安全に体を動かせるよう、今回はビーチボールを使った軽運動を行いました。やわらかいボールを使うことで、手や肩を動かしたり、反射神経を働かせたりと、楽しみながら体をほぐすことができます。

職員が投げたボールを皆さんが受け取ったり、打ち返したりと、自然と笑顔が広がりました。軽い運動でも血行がよくなり、心も体も温まります。終わった後はしっかりと水分補給をして、ひと休み。無理なく続けられる運動を通して、これからも皆さんが元気に過ごせるよう支援していきたいと思います。



秋の壁飾り工作

イー・ケア座間



少しずつ秋の風を感じるようになり、座間の施設では季節を楽しむ「秋の壁飾り工作」を行いました。テーブルの上には折り紙や画用紙、のりが並び、皆さんは「どんな色にしようかしら」と話しながら準備を進めました。紅葉やぶどう、どんぐりなど、秋を感じる題材を思い思いに選び、色とりどりの素材に手を伸ばす姿が見られました。施設内には穏やかな笑い声が広がり、秋のひとときを感じながら和やかに作業が始まりました。







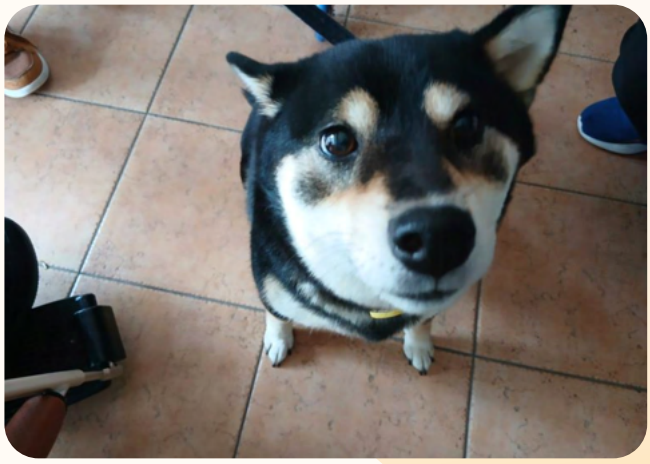
作業が進むにつれ、皆さんの表情は真剣そのもの。折り紙を丁寧に折り、紅葉やぶどうの形を切り抜きながら、「この色がきれいね」「ここに貼るといいかも」と自然に会話が弾みました。職員も「上手ですね」「とっても素敵です」と声をかけながらお手伝いし、笑顔があふれる時間となりました。照れくさそうに微笑む方、出来栄えを確かめるように見つめる方など、それぞれが夢中になって作品づくりを楽しまれていました。



壁面いっぱいに完成した秋の飾りが並ぶと、「部屋が明るくなったね」「秋らしくてきれい」と歓声が上がりました。作品を見つめる皆さんの表情は穏やかで、ご自分の作った飾りを指さして嬉しそうにお話しされる姿も見られました。紅葉の赤やぶどうの紫が彩る壁面は、秋のぬくもりを感じさせてくれます。これからも季節の行事を通じて、笑顔あふれる時間を大切にしていきたいと思います。

フローレンス新富士

かわいいお客さま



フローレンス新富士では、以前飼っていた犬の話をされていた入居者様の「また犬に会いたい」という気持ちに応え、職員の愛犬が施設を訪問しました。久しぶりのふれあいに、入居者様は「かわいい、かわいい」と笑顔いっぱい。やんちゃに動き回る姿を見て「うちの子もこんなだったなぁ」と懐かしそうに話される方もおられました。動物との時間が、心を和ませ、優しい記憶を呼び起こすひとときとなりました。

訪問中は、居室を出て廊下に集まる方も多く、「俺も犬好きなんだよ」と話しかけながら撫でる姿が見られました。通りすがりの職員も思わず手を伸ばし、犬を囲んで自然と笑い声が広がります。犬の小さな仕草ひとつで、世代や立場を越えて会話が弾み、穏やかな空気に包まれました。動物がもたらす癒しの力は、想像以上に大きく、人と人を優しくつなげてくれます。





「また来てねー！」という声に送られて、愛犬はしっぽを振って帰っていきました。今回の訪問は、入居者様の願いをきっかけに実現したものでしたが、職員にとってもあたたかい経験となりました。今後も入居者様の「やってみたい」「会いたい」という想いに寄り添いながら、日々の暮らしの中に小さな楽しみを見つけるお手伝いをしていきたいと思います。





だるま

フローレンス川島田



S様のお部屋に伺うと、「これちょっと見てくれる？」とミニだるまを見せてくださいました。「可愛いでしょ～！」とご自分の頬に寄せて、素敵な笑顔(^^♪
手のひらサイズの赤と白のだるまが並び、S様が大切そうに持っておられる姿が印象的でした。短い時間でしたが、穏やかな雰囲気の中で、S様の明るい表情に私たちも自然と笑顔になりました。

赤いだるまには「福」、白いだるまには「寿」と書かれていました。
人生の幸福や健康、成功を願う縁起物だそうです。S様は、その意味を話しながら見せてくださり、だるまに込められた思いを感じることができました。小さなだるまの中に、S様の願いや大切にされている気持ちが伝わってきました。





S様との会話の中で、だるまの意味を教えていただきました。赤や白の色、それぞれに願いが込められていることを知り、私自身もひとつ勉強させていただきました。
普段のやり取りの中から、入居者の方の暮らしや大切にされているものを知ることができます。S様のだるまを通じて、日々の関わりの中で学ぶ機会をいただきました。



今月のテーマは…

インフルエンザ対策



インフルエンザの症状と流行シーズンについて



インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が
比較的急速に現れるのが特徴です。
併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。
お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では
細菌による肺炎を伴う等、重症になることがあります。
季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの
人へ感染が拡がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

インフルエンザの予防について

①流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、
発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。

②外出後の手洗い等



流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを
物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や
飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。
インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③適度な湿度の保持



空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかり
やすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な
湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を
日ごろから心がけましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、
妊娠、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を
防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と
考えられます。

※不織布製マスクとは…
不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって
接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

③室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。
一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の
換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。
常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。



※2003年7月以降に着工された住宅には「常時換気設備（24時間換気システム）」が設置されています。
常時換気設備が設置されている場合には常に稼働させましょう。また、定期的にフィルタの掃除を行い、
強弱スイッチがある場合は常に稼働させましょう。また、定期的にフィルタの掃除を行い、
強弱スイッチがある場合は強運転にして換気量を増やすようにしましょう。吸気口の位置にもご注意ください。
家具等でふさぐと効果が落ちてしまいます。「常時換気設備」が設置されていない建物でも、
台所や洗面所などの換気扇を常時運転することで最小限の換気量は確保できます。

＜窓開けによる換気のコツ＞

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所解放すると効果的な換気が
できます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを
窓の外に向けて設置しましょう。

出典：「令和6年度インフルエンザQ&A」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/QA2024.html

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

[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。