e-care 通信



Vol.177
2026年2月

Cover Sweets

花びら餅



平安時代の宮中行事「歯固めの儀式」で、健康長寿を願って食べられた菱葩餅（ひしはなびらもち）が原型で、見た目は丸く薄く伸ばした白い餅で、紅白の餅白味噌餡、蜜煮にしたごぼうを挟み、半円状に折りたたんだ形になっており押鮎に見立てられ、地にしっかり根を張ることから「長寿」を願う意味があります。江戸時代に現在の形に近づき、明治時代に裏千家家元が初釜の菓子として用いたことで、一般的に広まったと言われてます。

りなの森



新年最初の散髪





今日は３階エリアにて、令和8年最初の「クランチケア」を開催いたしました。
皆様この日を待っていたご様子で、10分前からフロアには大行列ができるほどの大盛況。
カットの最中も「新年あけてスッキリできるのがうれしいよ～」と、鏡に映るご自身の姿を眺めながら、皆様ニコニコと晴れやかな表情で話してくださいました。





フローレンス川島田



七草粥



松の内が明け、清々しい新春の空気が流れる中、フローレンス川島田では一月七日の行事食として「七草粥」を皆様で囲みました。この日は、春の七草をふんだんに取り入れた香り豊かな七草粥を主軸に、ゆで豚と玉葱の梅しそ風味、野菜のおろし南蛮、そしてオクラのおかか和えといった、彩りと栄養のバランスが整った献立が提供されました。





今回提供されたお食事は、味の構成も非常に豊かで、皆様からご好評をいただくことができました。お食事を楽しむ皆様の表情からは自然と笑顔が溢れ、一口ごとに新春の味覚をしっかりと噛み締めていらっしゃるご様子がとても印象的でした。お粥の優しい口当たりもあり、普段よりも食が進む方が多く見受けられ、「美味しいね」と会話が弾む昼食の時間となりました。

さらに嬉しい出来事として、食後にはある利用者様がサインとともに、「ぜひ、おかわりをください」と笑顔でお申し出をしてくださいました。言葉だけでなく、その満足感と喜びを表現してくださるお姿に、見守っていた職員一同も大変温かな気持ちになりました。お食事を通じた喜びが、このような最高の形で返ってきたことに感謝の思いでいっぱいです。



フローレンス新富士



書初め





新年あけましておめでとうございます。
本年も職員一同精一杯努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
フローレンス新富士からは、雄大な富士山の姿をはっきりと望むことができ、その神々しい美しさに背筋が伸びる思いでした。輝かしい新年の幕開けにふさわしい、最高の景色とともに新しい一年をスタートすることができました。



新年最初の行事として、恒例の「書き初め」を開催いたしました。参加された皆様は、「学校の宿題でやったね」と当時の思い出話に花を咲かせていらっしゃいました。懐かしい記憶を辿りながら、一筆一筆に新年の抱負や願いを込めるお姿は、非常に真剣で賑やかな会話を楽しみつつも、いざ筆を握ると皆様の表情がキリッと引き締まっていました。



久しぶりに手にする毛筆に、最初は少し苦労されているご様子も見受けられました。しかし、練習を重ねるうちに徐々に筆運びも滑らかになり、力強く伸びやかな文字が次々と書き上げられていきました。納得のいく一枚を求めて、たくさん書いてくださったのが非常に印象的です。最終的に完成した作品は光る素晴らしい作品でした。



初詣

イー・ケア座間

イー・ケア座間では、新春の幕開けと共に、皆様と健やかに新年を迎えることができました。年の初めの恒例行事として、先日皆様と共に初詣に出かけてまいりました。当日は雲一つない晴天に恵まれ、温かな日差しが降り注ぐ中、清々しい気持ちで出発いたしました。新しい一年を象徴するような、非常に穏やかで気持ちの良いお天気の中での外出となり、皆様の表情も自然と明るく、希望に満ちたものとなっておりました。

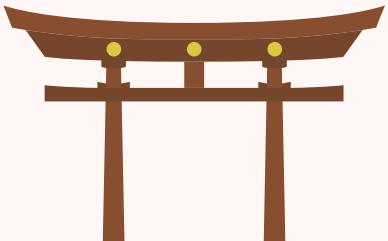




神社に到着すると、境内は静寂に包まれており、新春らしい凛とした空気が漂っていました。例年に比べると参拝客の姿も少なく、混雑に気兼ねすることなく、自分たちのペースでゆっくりと歩を進めることができました。人混みを避けて穏やかな環境の中でお参りができたことは、皆様にとっても非常に心地よい時間となったようです。いつも以上に落ち着いた気持ちで、神前での時間を過ごすことができたように感じます。

お参りでは、皆様それぞれの想いを込めて、今年一年の無病息災や家内安全を丁寧にお祈りされていました。「ゆっくりとお参りができて良かった」といった喜びの声が聞かれ、皆様の満足そうな笑顔がとても印象的でした。神社からの帰り道も、穏やかな天候の中で新年の景色を楽しみながら、和やかに会話を弾ませることができました。初詣を通じて、新しい一年への活力を養い、皆様との絆をさらに深めることができたと感じております。







今月のテーマは…

花粉症対策



多くの人が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し、万全の花粉対策と早めの予防を心掛けましょう。

花粉症の原因



多くの人が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し、万全の花粉対策と早めの予防を心掛けましょう。花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、様々なアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の原因というと、スギやヒノキなどがすぐに思い浮かびますが、それ以外にも、日本では、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。
花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、のどの痛みなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。花粉症と考えられる場合、一度、医療機関を受診しましょう。症状を悪化させないため、また、花粉症の根治（治療）を図るためには、適切な治療と予防行動などの対策が重要です。

花粉症対策のポイント

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は、外出を避けるようにしましょう。
外出するとき、外から帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。

＜外出するとき＞



マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70％減少し、花粉症用のマスクでは、およそ84％の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

＜外から帰ったとき＞



家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。また、水道水で洗うと粘膜を痛める可能性があるので、生理食塩水（食塩を0.9％の濃度に溶かした蒸留水）を用い、鼻うがいの場合は体温程度に温めて、目は少し冷やして使いましょう。

＜家に居るとき＞



換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要な場合があります。換気時は窓を全開にせず、10ｃｍ程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残っているので、掃除やカーテンの洗濯をしましょう。

こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

出典：政府広報オンライン「花粉症で悩む皆さま！早めの治療や予防行動を！」
（https://www.gov-online.go.jp/article/201102/entry-8208.html#columnSection1）

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。