e-care 通信



Vol.178
2026年3月

Cover Sweets

桃カステラ



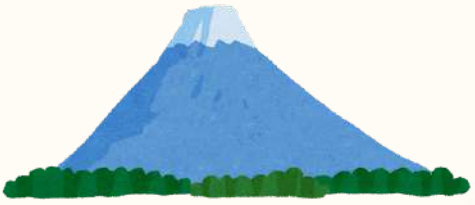
桃カステラは、長崎県で主にひな祭りの時期に食べられる、桃の形を模した縁起の良い郷土菓子です。「不老長寿の果実」とされる桃を象ったカステラ生地に白のフォンダン（すり蜜）をたっぷりとかけてコーティングし、マジパンや練り切りで作られた鮮やかな「葉」や「枝」を飾り付けて仕上げます。長崎特有の和・華・蘭（わからん）文化が融合して生まれたと言われており、初節句の内祝いや、出産・結婚などのお祝い事の贈答品としても欠かせない存在です。

フローレンス富士の郷



雪化粧の富士山

暦の上では春が近づいていますが、朝晩を中心にまだ肌寒い日が続いています。空気が澄んでいるこの時期は、富士山がより鮮明に見える季節でもあります。富士の郷から望む富士山も、現在は雪化粧が美しく、天候に恵まれた日にはその雄大な姿をはっきりと望むことができます。日々の生活の合間に、ふと足を止めて眺めたくなる光景です。







恵方巻



先日、りなの森の昼食で節分の特別メニューとして「恵方巻」を提供しました。いつものお食事とは異なる季節の献立に関心を寄せてくださる様子が見られました。一本一本丁寧に巻かれた太巻きは、具材が端までしっかり入っており、見た目にも食べ応えのある仕上がりでした。





「いただきます」の挨拶のあと、食べ方にもそれぞれの様子が見られました。大きく口を開けて頬張る方もいれば、一口サイズにしてゆっくり味わう方もおられ、皆さまがご自身のペースで具だくさんの恵方巻を美味しそうに召し上がっていました。

「今年の恵方は南南東です」と職員が方角を確認して案内すると、椅子の向きを整えて召し上がっている方もいらっしゃいました。恵方を向いて食べるのは、その年の福を呼び込み、無病息災や健康長寿を願う意味があるとされています。職員もその由来をお伝えしながら、皆さまの一年が穏やかで健やかなものとなるよう思いを込めて見守りました。





イー・ケア座間

飾りつけ



イー・ケア座間では、レクリエーションの一環として、ひな祭りの飾り付けを行いました。
季節を感じていただけるよう、館内の共有スペースを中心に準備を進めました。



好きな色の折り紙をそれぞれのペースで作業に取り組まれていました。職員もそばで見守りながら、お一人おひとりの様子に合わせて安全面に配慮し、無理のない形で進めています。





「もう少し上の方がいいかな」
「ここに飾るときれいだね」といった声も聞かれ、配置を確認しながら丁寧に進められていました。周囲と会話を交えながら、落ち着いて取り組まれる様子が見られました。





完成後は全体を見渡し、仕上がりを確かめておられました。今後も季節を感じられる機会を大切にしながら、皆さまが安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。



フローレンス川島田

節分の日



フローレンス川島田では、節分イベントを行いました。最初に、節分にちなんだ○×クイズに挑戦して頂きました。たとえば「豆を食べる数は、自分の年齢と同じ数である。○か×か」といった問題に取り組んで頂きました。「毎年数えていたよ」と話される場面も見られ、節分にまつわる雑学クイズを楽しみました。





正解は「×」。本来は年齢＋1個食べると「次の年も元気に過ごせる」と言われているそうです。「そうだったの？」「知らなかった」といった声も聞かれ、うなずきながら聞いていらっしゃる様子が見られました。クイズを通して、節分に関する意外と知られていない知識に触れる機会となり、皆さん興味を持って参加されていました。

クイズの後はいよいよ鬼が登場し「鬼は外！」の掛け声と共に、豆を模したボールを投げて頂きました。迫力のある鬼の登場に、会場からは大きな声も上がっていました。身体を動かした後は、「梅昆布茶」と「甘納豆」で一息。節分らしい流れの中で、それぞれ思い思いに行事の時間を過ごしていらっしゃいました。





今月のテーマは…

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則　～成人版～

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

●第１原則

適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保



睡眠時間を十分に確保しましょう

- ●仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。
- ●毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- ●日中の強い眠気や、週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。
- ●十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。

●第２原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて



寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- ●寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。
- ●寝る前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

●第３原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを



ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

●ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
●日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
●就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

●第４原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて　カフェイン、お酒、たばこは控えめに



カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

●夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
●寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

●第５原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう

●睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

●睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。

出典：「睡眠対策 Good Sleepガイド」（厚生労働省）
（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.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。