e-care 通信



Vol.179
2026年4月

Cover Spot



【富士市】潤井川・龍巌淵

富士市久沢を流れる潤井川沿いの「龍巌淵」は富士山を仰ぐ県内屈指の名所です。春には約250mの桜並木が見頃を迎え、滝戸橋からは残雪の富士、清らかな流れ、そして鮮やかなソメイヨシノが織りなす「三位一体」の景観を眺めることができます。かつて龍が住むと伝えられた水流の音を聞きながら、整備された遊歩道をゆっくりと散策できるスポットです。静岡の春を象徴する、この時期だけのコントラストを楽しむことができます。

イー・ケア中里



クッキングランチ🍳

中里では通常の献立とは別に、利用者様と献立を決めて調理を行う「お楽しみメニュー」の日を設けています。本日はホットプレートを使用したお好み焼き作りを実施しました。利用者様が手際よく大判の生地を裏返すとフロア内には香ばしい香りが漂い、食欲をそそります。焼き上がった熱々の一枚を囲み出来立ての味を美味しく味わいました。



フローレンス富士の郷

日常のようす

フローレンス富士の郷では、日々の食事に変化を取り入れ、利用者様に喜んでいただけるメニューを提供しています。3月のある日、昼食に登場したのは「手作りラーメンとシューマイ」の中華セットでした。調理が進むにつれてフロアには醤油ベースの香ばしい匂いが立ち込め、皆様の食欲をそそります。出来立ての温かい一杯を前に「すごく美味しい」との声が多く聞かれ、手作りならではの味を堪能するひと時となりました。





施設内では、利用者様同士が寄り添い、穏やかに過ごされる光景が各所で見られます。いつも仲良く行動されているお二人の定位置は、見晴らしの良い2階の窓辺です。そこから見える富士山を眺めるのが毎日の習慣となっており、「今日の山はまだ寒そうだね」と会話を弾ませながら、刻一刻と変わる嶺の表情を楽しまれています。外の景色を愛でる時間は、生活に彩りを添える大切な習慣となっています。

3月に入り、窓から差し込む陽光に春の訪れを感じる日が増えてきました。花粉の飛散や寒暖差が気になる季節ではありますが、皆様元気に新しい月を迎えられています。天候の良い日には窓の外を眺めて季節の変化を話題にされるなど、施設内には落ち着いた時間が流れています。変わりゆく自然の表情を楽しみながら、引き続き皆様が健やかに過ごせるよう、日々の体調管理に留意してサポートを継続してまいります。



イー・ケア座間

● ひな祭りと制作物展示







桃の節句に合わせ、利用者様にひな祭りの衣装を着用して頂きました。
レクリエーションの時間には色紙を用いたチューリップの製作を実施。
完成した作品は食堂の壁面に掲示し、フロア内の装飾として活用しています。



● 室内体操と近隣への散歩






雨天時など外出が難しい日には、室内での体操時間を設けています。
スタッフの号令に合わせ、手足を動かす全身運動を実施しました。
天候の良い日には近隣への散歩に出かけ、外気に触れながら周辺の
景色を楽しみました。



● 食器拭きなどの日常協力





施設内では、食事の準備や後片付けの一部を分担していただいています。
この日は食器拭きの作業を複数名で行っていただきました。
スタッフとのやり取りを交えながら、各自のペースで日常的な役割を
担っていただいています。



フローレンス川島田

● ひな祭り献立と塗り絵の製作






3月の行事に合わせ、昼食にひな祭り献立を提供しました。
御殿場では4月3日にひな祭りを行う風習があるため、館内には継続して
雛人形を設置しています。レクリエーションではお雛様の塗り絵に取り組み、
各々の色使いで丁寧に仕上げた作品を掲示しました。



● 回転寿司外食






利用者様2名と職員2名で、昨年10月以来となる外食に出かけました。
今回はご希望に合わせて回転寿司店を訪問。お寿司だけでなく、
食後のデザートまで楽しまれるなど、普段の施設内とは異なる環境で、
各自の好みに合わせた食事の時間を過ごされました。



● 季節の移ろいと談笑




館内の共有スペースでは、雛人形を囲んで季節の話題に花を咲かせる
様子が見られます。外食の思い出を振り返ったり、次の行事について
話したりと、入居者様同士やスタッフとの交流を継続。
日々の何気ない会話を通じて、穏やかな生活環境の維持に努めています。





今月のテーマは…

肥満やメタボの予防・改善
～食事バランスについて～

肥満やメタボの予防・改善には適切な食習慣は必要不可欠です。日常生活で無理なく
取り組んでいただける食習慣の改善により、体重減少を目指していきましょう。

バランスの悪い食事が多いと、 どうなるの？

主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低い人は、高い人に比べて
３年間の体重の増加量が多かったことが報告されています 。



どうして主食・主菜・副菜のそろった 食事は肥満になりにくいの？

主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養バランスがとり易い
という利点があります。主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が
高い人は、低い人に比べて野菜などの摂取量が多く、また様々な
栄養素の適切な摂取につながりやすいという報告があります。



こんなことはありませんか？ 例えば・・・

- ☐ 食事の色が単調になりやすい
- ☐ 品数が少なくなったり、決まった料理や食材を選ぶことが多い
- ☐ 野菜のおかずを食べる頻度や量が少なくなりがち
- ☐ 忙しくてバランスのいい食事を 用意する時間がない
- ☐ 料理の作り方がわからないし、 野菜を買っても食べ切れない



これまでの習慣を変えるのは難しい！ 確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための 5つのSTEPに取り組んでみましょう。
新しい習慣を身に付けることができます！

主食・主菜・副菜のそろった食事をとる5つのSTEP

STEP 1　まずは、今の自分を知る
（主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を把握する）

STEP 2　小さな目標を立てる
（主食・主菜・副菜を1日1回はそろえる、などでOK！）

STEP 3　目標達成に向けて記録をつける
（主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を記録する、など）

STEP 4　目標を実行した後の変化を振り返る
（どんな小さな変化＊も見逃さずに）

STEP 5　実行したことを人に話す
（よかったことは他の人に共有してみましょう）

＊小さな変化：「食事がおいしく感じられる」「体が軽くなった」「体の調子がよくなった」など

目標達成のコツ

- コンビニ弁当を食べる場合は、サラダをプラスする
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- 惣菜だけではなく、手作りのものと組み合わせて食事を準備する
- 主菜と副菜を組み合わせた料理（肉野菜炒めなど）を 食事に取り入れる
- 時間のある時に作り置きをする

他にも、主食・主菜・副菜のそろった 食事のコツを見つけてみましょう

出典：「栄養・食生活」（厚生労働省健康づくりサポートネット）
（https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_nutrition/index）

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。