e-care 通信



Vol.180
2026年5月

Cover Spot



【富士市】岩本山公園・大淵笹場

富士山を背景に広がる「大淵笹場」の茶畑は、静岡を象徴する景勝地です。５月の茶園は収穫期を迎えた新芽の鮮やかな緑に覆われ、残雪の富士山との美しい対比を確認できます。

また、標高193mに位置する「岩本山公園」からは、富士市街や駿河湾、富士山を一度に展望できます。
新緑が広がるこの時期は、屋外での散策や休憩に適しており、地域の憩いの場として親しまれているスポットです。

フローレンス富士の郷

ちらし寿司



気温の上昇に合わせ、昼食に「ちらし寿司と冷やしうどん」を提供しました。彩り豊かなちらし寿司と、喉越しの良い冷やしうどんの組み合わせは利用者様にも好評で、皆様完食されていました。季節や天候の変化に応じた献立を通じて、日々の食事を楽しんでいただけるよう配慮しています。



イー・ケア座間

お花見散歩




桜の見頃に合わせ、少人数ずつ近隣の公園へお花見に出かけました。満開の桜の下で記念撮影を行い、春の季節感を直接肌で感じる機会を設けました。外出が難しい利用者様も、施設周辺の散歩を通じて外気に触れ、リフレッシュした時間を過ごされました。

春の壁飾り






5月の端午の節句に向け、折り紙を使ってこいのぼりの製作を行いました。皆様に折り紙を折っていただき、それを組み合わせてこいのぼりの壁飾りを完成させています。完成した作品はフロア内に掲示し、季節の装飾として活用しています。

お誕生日会








今月、誕生日を迎えられた利用者様のお祝いを実施しました。手作りのバースデーカードをお渡しし、皆様でバースデーソングを合唱。デザート（ケーキ）を囲みながら、和やかな雰囲気の中で他入居者様やスタッフと共に節目を祝いました。

フローレンス川島田



仲良しなおふたり

普段から職員のHさんを「私の母さん！」と呼ばれているS様。H職員が近くを通るだけで、ニコニコと可愛らしい笑顔が溢れてきます。そんな穏やかな日常をおさめたくて写真を撮らせていただきました。撮影中も「母さん、母さん」とH職員の顔をしっかり見ていらっしゃいます。なかなか視線が来ず苦戦しましたが、最後には素敵な一枚が撮れました。信頼があってこその笑顔だとしみじみ感じます。S様の笑顔が絶えない毎日を願っています。

雛人形から五月人形へ

雛人形から五月人形へ模様替えをしました。
重厚感のある立派な兜飾りに、利用者様からも「すごいね！」と驚きの声が上がっています。兜の前で記念撮影をすると、皆様キリッと凛々しい表情を見せてくださいました。季節のしつらえを通じて、生活の中で時期を感じていただければ嬉しく思います。これからも、こうした季節の行事を大切に過ごしてまいります。





ミニチュア鯉のぼり

フロアに可愛らしいミニチュアの鯉のぼりを飾りました。 利用者様が手に取ると、その小ささに驚きながら「可愛いね」と笑顔を見せてくださいました。季節を感じる飾りに、皆様の心も和んでいるご様子です。兜飾りとはまた違った、可愛らしい端午の節句のしつらえとなりました。これからも、こうした日々の小さな彩りを大切にしながら、皆様と一緒に季節を楽しんでいきたいです。



朝の体操

朝の体操の様子です。皆様、一生懸命に体を動かされています。ラジオ体操には、全身の血流がよくなる、体がほぐれて怪我をしにくくなる、姿勢がよくなる、有酸素運動になる、自律神経が整う、などの効果があるそうです。施設ではラジオ体操の他に、梅干し体操という体操も行っていました。しっかりと体を動かした後は、皆様とてもスッキリとした表情をされています。そのお姿に、私たちスタッフも元気をもらっています。

麺の日

この日は皆様が楽しみにされていた「きつねうどん、若鶏の南蛮風甘酢唐揚げ、ブロッコリーの胡麻和え」が提供されました。皆様「美味しいね」と喜んで召し上がってくださいました。うどんはもちろん、唐揚げも「美味しいね」と大好評でした。皆様の美味しそうに召し上がる表情に、私たちも嬉しくなりました。





お誕生日

95歳のお誕生日を迎えられた利用者様のお祝いをしました。 職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、とても喜んでくださいました。おやつには、皆様と一緒にショートケーキをいただきました。「美味しいね」と皆様笑顔で召し上がられ、主役の方も「ありがとう」と何度も仰ってくださいました。これからもお元気に、笑顔で過ごしていただけるようお手伝いさせていただきます。



今月のテーマは…

食中毒予防
～前編～

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は年間を通して発生しますが、少しずつ蒸し暑い日が増えてきたこれからの季節は、急激にリスクが高まるため注意が必要です。今月は食中毒の原因についてお話ししていきます。

<食中毒の原因は何？>

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

細菌が原因となる食中毒は
夏場（6月から8月）に多く発生しています

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7℃から8℃ぐらいから増殖し始め、35℃から40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

ウイルスが原因となる食中毒は
冬場（11月から3月）に多く発生しています

食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の4割以上を占めています。
このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、近年発生の多いアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

＜知っておきたい食中毒の主な原因＞

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。食後6時間から18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多く、対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べることがポイントです。

ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

寄生虫（アニサキス）

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。長さは2cmから3cm、幅は0.5mmから1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。予防は、鮮度を保ち、目視で確認し、取り除くことが基本です。また、冷凍（－20℃で24時間以上）と加熱（70℃以上または60℃なら1分）が有効です。

出典：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」
（https://www.gov-online.go.jp/article/20110602/entry-8196.html#secondSection）

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。