e-care 通信



Vol.184
2026年9月

Cover Spot



静岡市 梅ヶ島温泉郷



静岡市北部の奥駿河に位置する豊かな自然に囲まれた静寂な温泉地です。
最大の特徴は、開湯約1700年の歴史を誇る名湯。ぬるぬるとした肌触りの強いアルカリ性単純硫黄泉は「美肌の湯」として広く知られ、日々の仕事の疲れを芯から癒やしてくれます。さらに新緑や紅葉など、四季折々の絶景を楽しめるのも魅力のひとつ。日常の喧騒を離れ、心身ともにリフレッシュできる週末のお出かけスポットとしておすすめです。

～日本へようこそ！～

जापानमा स्वागत छ !



扇子を手に記念撮影

外国人職員入社 (特定技能制度)

特定技能制度を通じて２期生となるネパールからの職員がイー・ケアに入社しました！
新しい環境での仕事や日本での生活の期待を胸に、これから介護の仕事に取り組んでいきます。
先輩社員やスタッフとともに支え合いながら、一日も早く職場に慣れ、活躍してくれることを期待しています。
新たな仲間を迎え、さらに活気あふれる職場を目指していきます。



毎年恒例 室内 ビアガーデン



ノンアルコールビールや焼き鳥、やきそば、ウィンナーなどで夏の風物詩となる室内ビアガーデンを開催しました。

スタッフも一緒に笑顔で乾杯！

スタッフも準備から参加し、入居者さまと一緒に楽しみました！日常とは違う、夏らしいイベントで暑い夏をみんなで笑顔に。







沼津夏祭りの花火を施設から

施設の窓から見える夏の風物詩・沼津夏祭りの花火大会。
多くの入居者さまが窓を開けて窓辺から花火を眺め、夏の夜を楽しみました。

りなの森
静岡県沼津市大諏訪234
TEL：055-952-7770

心あたたまる
素敵なお誕生日



川島田での生活はまだ始まったばかりのT様、
他利用者様や職員ともたくさんお話をされ
ニコニコされている姿が印象的です。
お祝いのケーキをお渡しすると、大喜び。
これからのT様の毎日もたくさんの笑顔で
溢れるように職員一同、見守っていきたいと
思います。



記念撮影



お誕生日番外編

O様のお誕生日のお祝い番外編！
今回で３回目となる４人での外食へ。
みんなで食事を楽しみ、会話も弾んで
和やな時間を過ごすことができました。
いつもと違う場所での時間に笑顔も
たくさん見られ、施設職員にとっても
楽しい思い出となる素敵なお出かけに
なりました。

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



夏の風物詩 流しそうめん



流しそうめんを開催しました。
流れるそうめんを皆さんでナイスキャッチ！
暑い日もしっかり食べて楽しみながら元気に乗りきりました。

お誕生日おめでとうございます！

お誕生日を迎えられた入居者様のお誕生日会を開きました。皆さんでケーキを食べてとっても喜んでいただけました。





おしゃれの日で気分も上々♪

おしゃれの日には入居者様もおしゃれをして笑顔になりました。おしゃれをすると気持ちも明るくなります♪身だしなみを整える楽しさと、心が華やぐ時間を一緒に楽しみました。

イー・ケア座間
神奈川県座間市栗原中央3-10-1
TEL：046-257-1226



今月のテーマは…

食生活改善普及運動

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、積極的な実践を呼びかけています。

まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう。

野菜

野菜の摂取量は年々減少しており、特に20～30代で少ない状況です。



果物

果物の摂取も低下傾向にあり、20～40代では半数以上が食べていません。

食事に野菜・果物をまずは1皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

より良い食生活のための4つのポイント

①主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。



②野菜を毎日1皿プラスしよう

毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう1皿分取り入れてみましょう。



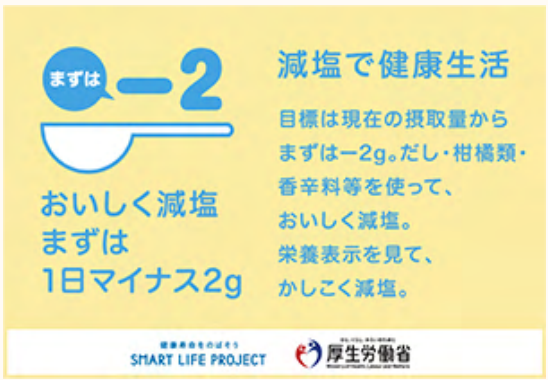
③毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手に取りやすくておすすめです。



④まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。



出典：「スマート・ライフ・プロジェクト」（厚生労働省健康づくりサポートネット）
（https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/plus1tool/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。