

A festive background featuring various felt Christmas decorations. On the left is a green felt Christmas tree with red and blue ornaments and a yellow star on top. In the center is a Santa Claus figure with a red suit and white beard. To the right is a snowman with a yellow hat and orange scarf. There are also several small felt gifts, one green with a purple bow and one yellow with a green bow, and a branch with red berries. The scene is set on a red and white surface.

のどか Communication

Vol. 18
12月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか写真館

今年1年を振り返ります。

のどかの家 沿 津

一月

餅まきに参加しました(*^_^*)



二月

2月と言えば!節分です!



原由小3年生の授業参観に出席しました。



三月

地域のゴミ拾いに参加★



四月

悪天候で遠足が中止...
急きょ、カラオケ大会に!



五月

富士市までお出かけしました。



七月

恒例の、職場体験! 管理者自ら大役を演じました!



八月

運営推進会議でのビンゴ大会。
盛り上がりましたね!



十月

ボカボカ福袋の中で体操\(\OoO)/



十一月

11月は、防災訓練にすいどん会をやりしました。



来年も、よろしく願いいたします。

管理者 進士 幸子

のどかの家熱海

一月

初詣は外せません(^-^)



二月

豆まきって楽しいですね★



三月

歌まつりはハーモニカの演奏会でした。



五月

この日は外出日和でした!



七月



みんなで願い事を
書きました。

八月

近くで見る山車は、迫力満点!



十月

今年も出展する作品製作頑張りました! (^。^)/



十一月

10月の共同制作のおかげで、素晴らしい作品が完成いたしました!



来年も皆さんと一緒に素敵な1年にしていきましょう。

管理者 松根 佳子



のどか12月&1月カレンダー



1 2

5日(木) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

6日(金) のどかの家沼津
精神科 訪問診療

9日(月) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

11日(水) のどかの家熱海
読み聞かせと歌

19日(木) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

20日(金) のどかの家沼津
運営推進会議
のどかの家熱海
精神科 訪問診療

23日(月) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

25日(水) のどかの家熱海
誕生日会
読み聞かせと歌

27日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

のどかの家熱海
移動美容室
毎週 月・金曜日
12月下旬
訪問マッサージ
クリスマス

のどかの家沼津
12月中旬 原車小学校生徒の職場体験
移動美容室
12月下旬 クリスマス

のどかの家熱海
移動美容室
毎週 月・金曜日
訪問マッサージ
精神科 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週水曜日 読み聞かせと歌
毎週木曜日 湯河原ホームクリニック 訪問診療
24日(金) 運営推進会議

1

のどかの家沼津
毎週月曜日 田沢医院 訪問診療
1月上旬 初詣
1月中旬 どんど焼き

グループホーム のどかの家熱海 空室のお知らせ

2階のこちらのお部屋に空きがございます。
お手洗いや食堂も近いので
利便性がよいお部屋ですよ(^v)



のどかの家熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

2階

日本には四季折々の年中行事があります。年中行事は「神様を呼び、ご馳走を捧げる日」で、「ハレの日」とも呼ばれ、食卓には普段にはないご馳走が並び日でした。季節の変わり目は体調を崩しやすく、そのため季節の変わり目に「ハレの日」というご馳走を食べる日を設け、体に**栄養**と**休息**を与えてきました。

行事食は体調を崩しやすい季節の変わり目を、賢く乗り切る「食の知恵」でもあります。

現代は飽食の時代と呼ばれ、毎日が「ハレの日」のような食生活です。しかし、疾病が増え続けている現状を考えると、豊かな食は必ずしも健康を約束してはくれません。行事食は、自然の恵みに感謝しながら食生活を営み生み出した食事。今一度その食の知恵を見直してみましょう。

◆ 1 年間の行事食

1 月	1 日：おせち、お雑煮	7 日：七草粥	1 1 日：お汁粉（鏡開き）
2 月	3 日：恵方巻き、煎り豆	8 日：おこし汁	9 日：小豆ご飯（初午）
3 月	3 日：ちらし寿司、ハマグリのお吸い物	1 7 日：ぼた餅（春のお彼岸）	
4 月	8 日：草団子、甘茶（灌仏会（かんぶつえ）花祭り）	17 日：野菜のお煮しめ	
5 月	5 日：柏餅、ちまき		
6 月	1 日：あられ（鬼の朔日）	30 日：酒まんじゅう（夏越しの節句）	
7 月	7 日：おそうめん	14 日：五目飯（盆がま）	
8 月	1 日：黒ごま粥（田実の節句）	15 日：月見団子	
9 月	1 日：焼き味噌（風祭り）	9 日：菊飯	19 日：蒸し茄子（三九日茄子）、
1 0 月	10 日：十六団子（十日夜）		
1 1 月	1 日：赤飯（神迎えの朔日）	5 日：亥の子餅	1 5 日：けんちん汁
1 2 月	1 日：小豆餅	8 日：ろう八粥	9 日：黒豆なます
	23 日：南瓜煮	31 日：年越しそば	

◆ 1 2 月 3 1 日 【大晦日】

新しい年を迎えるこの日は、早く寝てしまうと白髪が増えるとかシワができると言い伝えられている地方もあります。

この日は家族そろってお蕎麦を食べて、除夜の鐘を聴き、新しい年を迎えます。除夜の鐘は合計で 108 回で、旧年中に 107 回聴き最後の鐘は新年早々にきき、人の心を惑わしたり悩ませたりする

『108の煩惱』と古年とともに訣別していきます。



◆ 年越しそばの由来

新しい年を迎える大晦日には、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んだそばを食べ、不老長寿を祈願します。そばには、長くのばして細く切って作ることから『健康長寿』『家運長明』などの縁起があると言われています。

年越しそばは夜遅く食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしません。ビタミンB 1 やB 2 も豊富に含まれていて、体力の強化が期待でき、食物繊維により便秘解消に役立ちます。

薬味のネギはたっぷり添えて、ネギの硫化アリルがそばのビタミンB 1 の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。



◆ 年越しそばのレシピ



★ 効能

体力強化・便秘

★ 材料

2 人分

* そば（乾麺）	200 g
* 水	4 カップ
* しょうゆ	1 / 4 カップ
* みりん	1 / 4 カップ
* かつお節	15 g
* 小ねぎ	適量
* 七味唐辛子	適量

●所要時間 : 20 分

●エネルギー（1 人分） : 480 k cal

塩分（1 人分） : 4.8 g

★ 作り方



- ① そばは沸騰した湯にパラパラと入れ、軽く箸でほぐし、ゆでる。
- ② 所定の時間ゆでたら、手早くザルにあけ、一気に冷水をかけて粗熱をとる。
ボウルに移し、水をこぼしながら水中でもみ洗いし、ぬめりが取れたらザルにあげて水気を切る。
- ③ 鍋に水、しょうゆ、みりん、かつお節を入れて強火にかける。
煮立ったら中火にしてアクを取りながら 1 ～ 2 分沸かす。
- ④ ゆでたそばを熱湯にさっとくぐらせ、器に盛り、かけ汁を入れて、薬味を添えたら完成！！

のだかの お知らせ

のだから
12月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

募集

空室1室ございます。

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のだかの家沼津より お知らせ

募集

満床のため現在空室予約受付中!

空室の予定がございます!
お早めにお問い合わせください!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはコチラ!!

電動介護用ベッド

フィットワン



ベッドを使用される方にフィット。
ケアする方に負担軽減。

- 起き上がり動作において、身体の崩れがなく、安全に楽に「起き上がる」「座る」の動作を繰り返し行えます。
- 腹圧がなく、正常な座位姿勢を保ちます。
- 「前ずれ」や「身体の崩れ」がなく「引き戻し」や「抱き上げ」の必要がないので、介護者の腰への負担が大幅に減ります。

管理者やまだのつぶやき

このベッドの背ボトム部分の緩和ベルト機能を見た時、介護福祉士として現場経験をしてきた私から見て第一印象が…これだ!!と感じました。実際に寝て見て想像以上でした。

試してみたい方下記まで御連絡お待ちしております。Byやまだ

フィットワン 2M 700単位
フィットワン 3M 750単位

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにちは。いよいよ師走ですね。今年のお正月休みの予定はお決まりですか? 今年は9連休の方が多く、年末年始を海外で過ごす方も多いようですね。国別のランキングは5位シンガポール、4位タイ、3位韓国、2位台湾、1位グアムで暖かく日本から近いグアムが人気のようですヽ(*´▽`)ノ…いいですね~! お正月に海外! 羨ましいです(\*´▽`)皆様、今年も残りわずか。良いお年をお過ごしください。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343