

のどか
Communication

Vol. 19
1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 トピックス

1月は各施設・事業所から
新年のご挨拶です。

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

新年明けましておめでとうございます。昨年もあっという間に1年が過ぎました。
本年は地域密着をキーワードに一人一人に細かな気配りで福祉用具を提案し
出来なかった事が少しでも出来るようにお手伝いし、
「アイズさんで良かった」と言って貰えるような優しい対応で
皆様に喜んで頂けるように精進して参ります。
日々新しい福祉用具が次々と出てきます。
その一つに「パラマウント製特殊寝台、楽匠Zシリーズ」年明け1月上旬レンタル開始予定!
本年もアイズ介護用品を宜しくお願い致します。



管理者 山田 邦廣

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

新年明けましておめでとうございます。
昨年初夏、7月の「のどか居宅介護支援事業所」開所につきましては、
関係各位の皆様には大変お世話になりました。おかげさまで、穏やかにあたたかい初春を迎える事ができました。
これもひとえに皆様の温かい賜物だと感謝いたしております。
今年から新しいスタッフも増えて、より充実した居宅介護事業所として地域に根差し、皆様に信頼される
事業所として頑張りたいと思います。
今年はず年(馬)。馬は四肢が長く第3指の蹄でよく走る…と言われております。
のどか居宅事業所も3人となり、今年一年、富士市・富士宮市をよく走りまわっていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願い致します。

管理者 安部 裕子



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

謹賀新年❀



地域に根づき、地域に愛され、
そして年頭にあたり
入居お客様の笑顔を頂けるよう
職員一丸となり笑顔を作る事
をお誓い申し上げます。

幸多き一年でありますよう…

管理者 進士 幸子

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

新年あけましておめでとうございます。
イーケア泉からのどかの家熱海になり1年、
ようやく地域の方にも定着してきたと感じています。
昨年は、一人のお客様の最後を施設でお世話させていただきました。
初めての事で、職員の不安や戸惑いもありましたが、
他のお客様、職員で見送る事が出来とても良い経験であったと思っています。
新年早々にこのような話となりましたが、
これからものどかの家熱海は一時の場所ではなく、
お客様が最後まで安心して暮らして頂ける場所と成りますよう、
職員一同邁進して参りますので、よろしくお願い致します。

管理者 松根 佳子





のどか1月&2月カレンダー



1

- 2日(木) のどかの家沼津 書き初め
- 6日(月) のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療
- 9日(木) のどかの家熱海 湯河原ホームクリニック 訪問診療
- 10日(金) のどかの家沼津 お客様記念の写真館
- 15日(水) のどかの家沼津 精神科 訪問診療
- 20日(月) のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療

- 23日(木) のどかの家熱海 湯河原ホームクリニック 訪問診療
 - 24日(金) のどかの家熱海 運営推進会議
 - 27日(月) のどかの家熱海 皮膚科 訪問診療
 - 29日(水) のどかの家沼津 精神科 訪問診療
- のどかの家熱海
- 1月上旬 初詣
 - 1月中旬 どんど焼き
 - 隔週水曜日 誕生日会
 - 隔週水曜日 読み聞かせと歌

2

- のどかの家沼津
- 隔週水曜日 田沢医院 訪問診療
 - 3日(月) 節分祭
 - 25日(火) 誕生会

- のどかの家熱海
- 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
 - 隔週水曜日 読み聞かせと歌
 - 隔週木曜日 湯河原ホームクリニック 訪問診療
 - 24日(金) 運営推進会議

グループホーム のどかの家熱海 空室のお知らせ



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

管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

行事と食べ物で 風邪予防



明けましておめでとうございます！2014年が始まりましたね。今年はどうなるのでしょうか…？健康で元気に過ごせる一年にしたいですね。

無病息災を願って行う行事と言えばどんど焼き。今月は新年に行う行事と風邪予防について掲載したいと思います。

どんど焼き



小正月に行われる、無病息災を願う行事。その歴史は非常に長く、平安時代から行われていたのでは…という説が有力です。地域によって名前や行い方がさまざま。滋賀県近江八幡市で行われているものは、文化財にも指定されています。どんど焼きの火で餅や団子を焼いて食べたり体をあたためると災厄をまぬがれたり、一年中風邪をひかなくなったり、火にあたると若返るとか！？みなさんが住んでいる地域では、どんなどんど焼きが行われていますか？



どんど焼きで使うお団子は上新粉で作られます。上新粉は普段皆さんが主食として食べたり、お酒や酢の原料になるうるち米の粉。冷えると固くなりやすいので、白玉粉を半量混ぜて作ると柔らかく食べられます！



小正月にはどんど焼きのお餅やお団子の他にも、無病息災を願いあずき粥を食べる地域もあるようです。これは中国から渡ってきた文化で日本では平安時代から行われていました。あずきの色は邪気を祓い、あずき粥を食べると一年間、病気や災難から守られるという信仰から始まったようです。うるち米に茹であずきを入れ炊いたおかゆに、お餅を入れて食べます。あずきには解毒作用や利尿作用があり、疲労回復や二日酔い解消にはぴったりです！





たっぴい摂ろう！ビタミンで風邪予防



ビタミンA



ビタミンAには、粘膜を保護したり強くする働きがあります。粘膜へのウイルスや細菌の感染を予防します。

レバーやうなぎ、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜などに多く含まれています。

ビタミンC



ビタミンCには、免疫力を高めて、ウイルスを撃退したり治癒するまでの時間を短くする働きがあります。

なばなやブロッコリー、キウイフルーツ、いちごなどに多く含まれています。ビタミンCの代名詞とも言えるレモンにも含まれていますが一度にたくさんは食べられないので効率的ではありません。

風邪予防レシピ ーかぼちゃとブロッコリーのグラタンー



<材料> 4人分

- ・かぼちゃ・・・1/4個
- ・ブロッコリー・・・1/2房
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・ハム・・・4枚
- ・バター・・・30g
- ・小麦粉・・・大さじ4
- ・牛乳・・・400～600ml
- A {
 - ・コンソメ・・・1個
 - ・塩・・・少々
 - ・こしょう・・・少々
- ・チーズ・・・適量
- ・パン粉・・・大さじ2

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けておく。かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切っておく。
- ② ①をそれぞれ電子レンジにかけ、スツと串が入る程度に柔らかくしておく。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスする。ハムは半月切りにし1cm程度の幅に切っておく。
- ④ フライパンを熱しバターを溶かす。
- ⑤ ④に③を入れ炒める。
- ⑥ 玉ねぎに火が通ったら小麦粉を振り入れ、全体に小麦粉が混ざるよう炒める。ダマにならないよう牛乳を少しずつ入れる。
- ⑦ ⑥にかぼちゃとAを入れ、とろみがつくまで少し煮込む。
- ⑧ ⑥を耐熱容器に入れ、ブロッコリーを散らす。チーズと、あればパン粉をまぶし200℃のオーブントースターで10分程焼く。

<1人分>

エネルギー:397kcal たんぱく質:15.6g 脂質:19.3g 塩分:3.7g



ホワイトソースを作らなくても、小麦粉・牛乳の代わりにコーンスープの素を溶いて使ったり、シチューの素を使っても簡単にできます。その場合は、塩こしょうやコンソメの量を減らして味付けしてください。

のどかの
お知らせ

のどかから
1月のお知らせ

のどかの家熱海より 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!

のどかの家沼津より お知らせ

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!

募集

満床のため現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはこちら!!

在宅向け電動介護用ベッド

楽匠Z(パラマウントベッド製)

最大の特徴は……

ベッド全体が傾く新しい背あげ機構

↓その他の特徴↓

1. ベッド下にゆとりの空間を確保した新フレーム構造
2. ベッドから離床し活動範囲を広げる専用オプション「アクセスポート」
3. 多機能手元スイッチを搭載

来年上半旬レンタル開始!
レンタル料金についてはお問い合わせください。

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。



編集後記

2014年がやってまいりました。今年も、「一般社団法人のどか」をどうぞよろしくお願い致します。さて、今年はどうなる年になるでしょう。2月にはソチオリンピック、6月にはワールドカップ開催されますね。4月には消費税が8%に増税され、また生活保護法の改正で申請手続き・扶養義務の厳格化と不正受給に対する罰則が強化されるようです。新しい都市、良い年になるといいですね! (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