



のどか Communication

Vol. 20 2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

グループホーム のどかの家 沼津の 取り組み

グループホームのどかの家 沼津は、

「一期一会」

を合言葉に、地域の皆様との交流を大切にしています。

地元の小学生の体験学習の場として
利用していただいたり…



教職員の10年経験者研修の場としても
活用していただいております!



2月24日(月)には、沼津特別支援学校の陶芸班の
生徒さんが実習に来てくれます(*^_^*)

その模様は来月号で!

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から

初詣に出かけました★



かるたって…難しいですよね(; _ _)



書き初めをしました。みなさん達筆すぎます!!!





のどか2月&3月カレンダー



2

3日(月)

のどかの家沼津
節分祭
のどかの家熱海
節分祭

6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(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

12日(水)

のどかの家熱海
精神科 訪問診療

18日(火)

のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

20日(木)

のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

21日(金)

のどかの家沼津
運営推進会議

24日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療
特別支援学校生徒訪問学習

25日(火)

のどかの家沼津
冬生まれの方 誕生日会

のどかの家熱海

隔週水曜日 読み聞かせと歌
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ

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 誕生日会
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
28日(金) 運営推進会議
3月上旬 雛祭り
3月中旬 寿司パーティー
移動美容室

3

のどかの家沼津

隔週月曜日 田沢医院 訪問診療

3月上旬 雛祭り

10日(月) 田沢医院 訪問診療

24日(月) 田沢医院 訪問診療

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室がございます。
お手洗いや食堂に近いので
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

管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは・・・ 気になるお正月太り 冬太りを解消!!!!



新しい年を迎えもう1カ月が経ちました。月日がたつのは早いですね。
お正月は初詣に出掛けたり、親戚に会ったりと様々なことをして過ごされたことと
思います。年末年始は食べる事が多い行事がたくさんありましたね。



えっ!!!
うそ!!!!!!
体重増えてる!?



あれ!?
前より
ウエストが・・・



何だかお腹が
ポッコリした
ような・・・



こんな経験はありませんか??

そこで・・・お正月太り・冬太りを健康的に解消していく方法をご紹介しますとおもいます☆★

◆お正月ってなんで太りやすいの??

お正月太りは『食べすぎ』だけが原因ではないんです。

主な原因は塩分の取りすぎによる「むくみ」です!!!!

お正月料理は、昔から保存食としての役割があったことから、多くの塩分が含まれています。その塩分が体液の塩分濃度に影響し、その濃度を薄めようとして、体内に水が多く入り込み、体重が増えるというわけです。純粋な体脂肪の増加による体重の増加ではないことから、また元の生活（正月以外の生活）に戻れば、自然に体重は減っていきませんが、寒さから身を守るために体が脂肪を蓄えようとするのも事実です。健康的にダイエットしてお正月太りを解消しましょう。



◆解消する主な方法とは??

寒い日に外に出て運動する!!と言われても・・・と

外に出て行動するのは億劫になってしまい、なかなか運動できないですね。

そこで、体の冷える寒い冬に効果的な方法は.....

寒くて外で運動なんて
したくないよー



○サウナ・半身浴をする

リラックスしながら
汗を流しましょう☆



○岩盤浴・お風呂のマッサージ

・マッサージは下から上にリンパの流れに沿ってすると効果的です。

○お風呂上がりのストレッチ

・体が柔らかいとやせやすくなるので、筋肉の緊張が緩和しているお風呂上がりのストレッチは、体への負担が少なくなります。

○疲れた胃腸のケア

・お正月で食べ物を一所懸命に消化してくれた胃腸を消化いい物をたべて負担を減らして上げましょう。

◆胃腸に優しい食べ物

- ・おかゆ
- ・蒸しパン
- ・じゃが芋
- ・豆腐、豆乳
- ・卵
- ・ささみ
- ・魚のすり身（はんぺん等）
- ・茶碗蒸し
- ・プリン
- ・温かいスープ（刺激のないもの）
- ・ヨーグルト
- ・漬物
- ・長いも
- ・バナナ
- ・カブ
- ・大根

◆胃腸に負担がかかるもの

- ・油もの
- ・牛乳
- ・ニンニク
- ・トウガラシ
- ・コーヒーなどのカフェイン

* 胃腸に優しいレシピ *



【 作り方 】

- ①ご飯は冷水で洗いほぐし、ザルにあけてから鍋に入れる。
- ②ご飯から約3cm上まで水を入れ黒豆も入れる。火にかけて煮立たせる(火をかけたらず絶対に混ぜない)
- ③くつつとお米の表面が見えて来るまで火にかけておきます。
- ④お米の表面が見えてきて、水分がとろみがかってきたら完成！

ねぎや生姜などを好みで加える

【 材料 】（2～3人分）

- * ご飯 200g 位
- * 黒豆 お好みで
- * 水 ご飯から約3cm上まで
- * 生姜・ネギ お好みで

のだかのお知らせ

のだかから2月
のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ



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



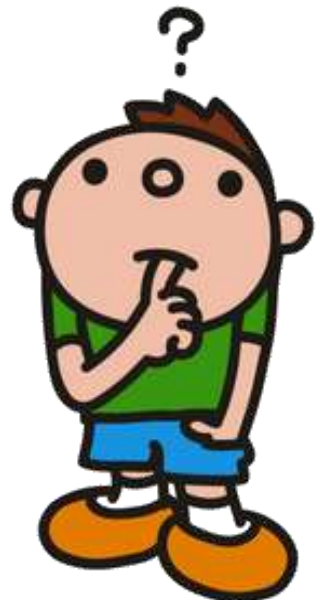
満床のため現在空室予約受付中!

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

介護用品や福祉用具って一体何を
選べばいいの?

介護用品といっても様々なカテゴリーがあります。
自分に合った、正しい介護用品を選ぶなら、
担当ケアマネージャーや福祉用具専門相談員に相談してください。
アイズ介護用品は、福祉用具専門相談員の資格はもちろん、
介護福祉士の資格を持ったスタッフが
あなたのご自宅での生活をサポートします。
住宅改修もお任せください!!!



055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにち。最近少し暖かい日が続いてるな～と感じています☆このまま暖かくなってくると良いんですが…さて、近頃ハマっているものがあります。「チョコエッグ」です。卵型のチョコレートの中に、小さいおもちゃが入っているお菓子なんです…実は先日シークレットのおもちゃが2回も連続で出てきたんです!!もう嬉しくて!だけど、なかなかこの喜びを分かってくれる人はいないんです(泣)イヤラシイ話ですが、このシークレットのおもちゃ、オークションでなかなかの高値が付いているんですよ…(..)ゆめメモ (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