



のどか
Communication Vol.24 6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

のどかの家 沼津より

3月号で特別支援学校の生徒さんの職場体験を報告いたしましたが、
5月もまた、のどかの家 沼津に来てくれました!



今回は、お誕生日会も兼ねて…ということで、生徒さん達が、
お誕生日プレゼントと手紙を書いてきてくれました～(泣)



みなでお汁粉を食べながら、おしゃべりを楽しみました。
将来の仕事について話していると…
最初に給料は、両親のために使いたい。親孝行をしたいと話していました!
自分が子どもに言われたら…感謝です!!!

認知症サポーター養成講座開催します!

(1) 6月19日(木) (2) 6月20日(金)
午後2時～ 午前10時30分～

開催場所はいずれも、のどかの家 沼津です。他日も開催の予定をしております。
お問い合わせは055-968-7588まで。

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から

5月9日(金)

お弁当を持って湯河原にある、桜木公園へお花見(*^_^*)
そして、真鶴半島へドライブに行きました!



5月11日(日)

この日は「母の日」日ごろの感謝を込めて…





のどか6月&7月カレンダー

6

5日(木) のどかの寮熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

11日(水) のどかの寮熱海
精神科 訪問診療

12日(木) のどかの寮沼津
人形劇

のどかの寮熱海
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
6月未定 読み聞かせと歌

15日(日) のどかの寮熱海
父の日

20日(金) のどかの寮沼津
運営推進会議
のどかの寮熱海
小田原城へあじさい見学

26日(木) のどかの寮熱海
皮膚科 訪問診療
移動美容室

のどかの寮沼津
6月下旬 移動美容室
6月上旬 田沢医院 訪問診療

7

のどかの寮沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
7日(月) セ夕
4日(金) 消防訓練
17日(木) 原東小学校体験学習
18日(金) 原東小学校体験学習
7月上旬~中旬 認知症サポーター養成講座

のどかの寮熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
精神科 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
7日(月) セ夕
25日(金) 運営推進会議
7月日付未定 児童大集会(泉小学校)
7月日付未定 植栽(泉公園)
7月日付未定 訪問美容室

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの寮熱海



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

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

空室3床

グループホーム
のどかの寮沼津



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

お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

空室1床

写真は利用者様
共同制作の作品です。
利用者さま個人個人に
合わせたケアを
行っています。



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ぜひ一度、施設見学に
いらしてください!
イベント時の施設見学がオススメです!



加齢に伴い様々な身体機能の低下は、食事の摂取量をも減少させます。食欲の低下だけではなく、咀嚼力・嚥下力の低下など様々なことが起因し、栄養不足（低栄養）に陥ります。低栄養は疾病のリスクを増大させ、QOLの低下を招くことにもなりますので、高齢者にとって低栄養を予防することはとても重要です。

低栄養になると…



- ① 体重の減少
- ② 運動機能の低下
- ③ 皮膚の異常
- ④ 免疫力低下による感染症
- ⑤ 疾病の悪化
- ⑥ 要介護の上昇

などが起こり得ます

- ・ BMI：体格指数（体重÷身長²）が 18.5
- ・ 6か月以内に2～3キロの体重減少があった
- ・ 血液検査の結果（血清アルブミン値）が 3.5 g/dl 以下
- ・ 出された食事を 1/4以上残す

こんな方はご注意！！



低栄養の原因

義歯の不具合、咀嚼・嚥下機能の問題、病気などで食べられないことがあったり、身近な人の不幸で気持ちが落ち込んだりすることのほか、料理をしたり買い物に出る気にならないなど、食が進まなくなって食事量が減り、その結果、栄養不足になるということが背景にあります。



低栄養の食事のポイント

- ① バランスの良い食事
- ② 1日3食にこだわらない（回数を増やす）
- ③ 水分不足に注意
- ④ 症状に合わせた食べやすい形態

食欲がなかったり、体調がすぐれないときなどで、1回の食事量が少ない時は、間食で栄養を補います。





おすすめの間食は、ゼリー、牛乳やヨーグルト、果物、小さいおにぎり、栄養補助食品などです。



低栄養を予防するために

低栄養を予防するためには、まず、食べることです。

「3度の食事に3つの器」をそろえて、バランスの良い食生活を心がけましょう！

3つの器

毎食そろえる習慣を！

主食＝ご飯・パン・麺類

主菜＝肉・魚・卵・大豆製品などの料理

副菜＝野菜・海藻・キノコなどの料理

主食



主菜



副菜



食欲がわかず、ご飯と漬物だけですませたり、野菜中心の食事になると、主菜の栄養素であるたんぱく質が少なくなり、低栄養状態になります、ポイントは主菜を先に決めてから献立を考えると、比較的バランスの良い食事になります。脂の少ない肉や魚を使ったり、豆腐や卵などを上手に利用し、少量でもよいので主菜の器をそろえるように心がけましょう！！



のどかの お知らせ

のどかから6月の
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ



空室があります!

空室3部屋ございます。
プライベートが保たれる1階の角部屋と
見守りが必要な方にお勧めの
食堂に近いお部屋を2部屋ご案内できます。

のどかの家沼津よりお知らせ



空室があります!

2階のお部屋に空室1部屋ございます。
春は満開の桜が見えますよ!

のどか居宅よりお知らせ

当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所で、併設された介護サービス事業所がございません。
住み慣れた街で、ご利用者様ご自身が自ら介護サービス事業所の選択をしていただけます。
また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。

介護の相談は、
のどか居宅までお気軽にどうぞ!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはコチラ!!



テイコブリトルハイ
全幅52cm、5.3kgとコンパクト&軽量。
押すだけワンタッチ駐車ストッパー。
持ち手の高さが幅広く調節できます。

1割負担 300円

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。さてそろそろ梅雨がやってきますね。ちなみに東海地方の昨年の梅雨入りは5月28日だったみたいですよ。今年はまだ未発表…。今年の梅雨は全国的に遅い傾向とのこと。6月中旬ぐらいになるようです。また5年ぶりにエルニーニョ現象が発生する可能性も高いようです。夏にエルニーニョ現象が発生すると、冷夏になる傾向があるようですので、今年は少し寒い夏になるかもしれませんね。私は、お酒が大好き！なんですけど今年の夏はビールが今から楽しみです(*^_^*) (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