

のだか
Communication
Vol. 29 11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

「のどかアドバイス」 のご案内

老後の生活をお考えの方へ 老人ホーム等の相談窓口

「のどかアドバイス」

11月19日(水) いよいよ開設致します!

ご本人様・ご家族様と一緒に
施設探しのお手伝いをいたします。

〒410-0048

沼津市新宿町16-5 まるやビル1階

サービス料金表 ※全て税込の価格です。

サービス内容	店頭対応 平日時間内	土日祝 平日時間外	出張対応	提携病院への 出張対応
生活相談 介護一般の相談	無料	2,000円/回	3,000円/回	無料
施設の利用相談 施設のご紹介	無料	2,000円/回	3,000円/回	3,000円/回
施設の同行見学			3,000円/回	
体験入居 (利用) 支務			3,000円/回	
本入居 (利用) 支務			3,000円/回	

営業時間のご案内

月～金 11時～16時

※時間外、土日祝日は要予約

お問い合わせはコチラ

055-941-9504

相談員: 椿・棟田・西留

のどかアドバイス 地図



沼津駅北口 徒歩7分
リコー通り沿い

イトーヨーカードー沼津店向い
高島町バス停スグ

のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

10月3日



この日、
のどかの家 津では、
運動会が開催されました！
選手宣誓から
応援合戦まで…
熱気あふれる
運動会となりました！



この日は、往診の日。
1人1人、丁寧に
診察してもらいました。



のどかの家 熱海

10月4日

今日は、男性陣で
真鶴半島へドライブ！
やっぱり外に出て
気分転換になりますよね！



10月26日



秋といえば運動会！
のどかの家 熱海でも
開催されました(*^。^*)
輪投げ、ボーリング…
意外と難しいんです！





のどか11月&12月カレンダー



11

1日(土) のどかの家熱海
から
4日(火) 文化の日作品展 出展
まで (熱海伊豆海の郷)

5日(水) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

7日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療
防災訓練

9日(日) のどかの家沼津
はら地区 文化祭参加

15日(土) のどかの家熱海
誕生日会

20日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

27日(木) のどかの家沼津
誕生日会

28日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

のどかの家熱海
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
隔週水曜日 読み聞かせと歌
中旬～下旬 芋煮会
中旬 訪問美容室

のどかの家沼津
中旬 訪問美容室

12

のどかの家沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
24日or25日 クリスマス会
31日(水) 大晦日
中旬 原東小学校4年生 体験学習

のどかの家熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
24日or25日 クリスマス会
31日(水) 大晦日

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの家沼津

空室あり



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(๑^o^๑)
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!

お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

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

お問い合わせお待ちしております!

野菜の保存法



今月は、野菜の保存方法がテーマです。冷蔵庫の中で野菜がしなりしてしまった・・・、食べきれなくて傷んでしまった・・・ということはありませんか？保存方法を変えるだけで、野菜がぐんと長持ちしますよ！

<葉野菜の保存方法>



- ・ほうれん草、小松菜、春菊など…傷んでいる葉を取り除き、湿らせたキッチンペーパー、新聞紙等で包み、ポリ袋等に入れ、冷蔵庫で保存します。牛乳パックを切ったものに立てて置くと保存がしやすく、長持ちします。
- ・白菜…カットしていないものであれば、そのまま新聞紙でくるみ冷暗所（5℃位）で立てて保存します。新聞紙が湿ってきたら交換してください。カットしたものはラップでぴったり包み冷蔵庫で保存します。カットするより、外側からはがして使う方が長持ちします。
- ・キャベツ…芯をくりぬき、そこに濡らしたペーパータオル等を詰めて、ポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫で保存します。
- ・レタス…芯をくりぬき、そこに濡らしたペーパータオル等を詰めて、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存します。レタスは包丁で切ると切り口が変色しやすくなるので、手でちぎって使用したほうが変色を防ぎやすいです。

<根菜の保存方法>



- ・大根、蕪…葉と根の部分に分けて保存します。根から葉を切るときには、ぎりぎりのところを切るのではなく、根の部分の少し多めに切っておきます。葉は、他の葉野菜と同じように湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫内で立てて保存します。根の部分は、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包み、更にラップで包んで冷蔵庫で保管します。
- ・ごぼう…土付きであれば、新聞紙で包んで常温で保存します。洗いごぼうはラップでぴったり包み、冷蔵庫で保存します。
- ・さつまいも…新聞紙で包み、冷暗所（10℃位）で保存します。10℃以下のところでは低温障害を起こし、栄養価が落ちてしまうので注意しましょう。



それでも使いきれない時は・・・干し野菜！！



お庭やベランダ等、日当たりの良いちょっとしたスペースで手軽にできます。
干し野菜は、野菜のうま味や栄養をぎゅっととじこめて保存できます。



<用意するもの>

- ・ざるや網等、風通し良く、野菜をのせておけるもの
 - ・大根、かぼちゃ、ごぼう、長ネギ、白菜、きのこ等、お好みの野菜
- ※もやしやレタス等、水分が多く傷みやすい野菜は不向きです。

<作り方>

- ① 野菜は水気を拭き、ピーラーでうすく切ったり、房から外す、包丁で薄く切る等して、大きさや厚さが均等になるようにしておく。人参や大根等は皮つきのままでも構いません。
- ② ざるや網の上に重ならないように並べ、風通しの良いところで半日程干す。
- ③ 野菜の水分が少しずつ抜け、しわしわしてきたら出来上がり。完全に乾燥しているより、半乾燥位の方が美味しく調理できます。

干した野菜は、冷蔵庫で4～5日保存できます。



干しかぶときのこのさと煮



<材料> 4人分

- ・干しかぶ…3～4個分
- ・干ししめじ…1袋分
- ・油揚げ…1枚

- A {
- ・だし汁…1・1/2カップ
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2/3
 - ・砂糖…小さじ1/3

<作り方>

- ① 鍋にAを煮立て、干し野菜を入れる。
- ② 油抜きをし、一口大に切った油揚げを①に加え更に火を通す。
- ③ ②を5分程煮て、味を含ませる。

<1人分 68kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.7g 塩分 1.6g>



干した野菜は、水分が抜けている為、火が通りやすく味が染みやすいです。
煮物の他に、炒めたりスープや味噌汁に入れても良いですね！



のどかの お知らせ

のどかから11月の
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ



空室予約受付中!

お部屋の空き待ちが出来ます。
ぜひ、お問い合わせください!

のどかの家沼津よりお知らせ



空室があります!

1部屋空室がございます。のどかの家沼津は、
お客様大歓迎です。いつでもお立ち寄りください。

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。

介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

ワンハンドスカル OH-1

脳卒中による片麻痺でハンドリムがこげない方へ。

短期間の訓練で走行可能です。

ワンハンドブレーキなので片手で
両輪ともロックが出来ます。

今まで片麻痺の方の機種が少なく
問題も多かった分野に新革命!

走行中のブレーキモレバーを進行方向の
反対側へ操作すれば止まる事が出来ます。

麻痺の状態や姿勢保持能力など
身体状況に合わせて選べる機能がです。

レンタル価格 800円 055-926-1235



編集後記

こんにちは。11月にはいり、雪も降っている地域もありますね! 今年も残すところ僅か2か月。
年末に向けて忙しくなる時期ですね。何事も早め早めに行動しよう! と思いつつも気が付けばいつも
年末…。今年こそ、大晦日までにいろいろやりきらなければ! と考える今日この頃です。(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

のどかアドバイス

〒410-0048

静岡県沼津市新宿16-5 まるやビル1階
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514