



のどか  
Communication

9月号  
Vol.3

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  
のどかの家沼津のご案内

## グループホームのどかの家沼津って？

### のどかの家沼津の外観



のどかの家沼津は沼津市の西、東海道線片浜駅と原駅の間の大塚にある認知症高齢者の方のためのグループホームです。

**人** そっと寄り添う。  
利用者様のペースに合わせ共に歩みます。  
皆来自分たちが入りたいと思う施設づくりを目指します。

のどかの家沼津は、当たり前なのが幸せと感じられる、そんな場所です。

あたたかいご飯にお味噌汁、利用者さまから

「ここのご飯、おいしいねえ」そんな声が聞こえます。

あたたかい、おいしいご飯が食べたい・・・利用者さまの思いや訴えを出来る限り把握し、可能な限りそれに対応していくこと。利用者様の期待に添えられるよう、常にご利用者さまの目線から物事を考え、その方のペースに合わせた生活のお手伝いが出来ればと考えております。



のどかの家沼津では、地域のお祭りや敬老会に参加したり近隣の小学生の福祉体験学習の受け入れなど地域の方々との交流も積極的に行っています。常にだれかがそっと見守っていてくれる、元気で明るいのどかの家沼津の職員と、自宅ではなかなかできない、のどかの家沼津ならではの楽しい生活をしてみませんか。

ご入居、パンフレットのお問い合わせはコチラ



055-968-7588

055-946-5546

のどかの家沼津管理者まで

一般社団法人のどか相談員まで

# のどか写真館

9月はこのどかの家熱海から  
入居者様の外出時のご様子です。

## 泉公園での植栽



## 泉小・泉中の児童集会への参加



## 伊豆海の郷さんの夏祭りへ参加



# のどか 9月&10月カレンダー

9

2日(日)

のどかの宍熱海  
地区防災訓練参加  
のどかの宍駿河&のどかの和  
公園カフェ  
のどかの宍沼津  
映画鑑賞

3日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

5日(水)

のどかの宍駿河&のどかの和  
移動美容室  
往診(板井クリニック)

7日(金)

のどかの宍沼津  
ケア会議

9日(日)

のどかの宍沼津  
映画鑑賞  
ケア会議

12日(水)

のどかの宍駿河&のどかの和  
宮竹会参加  
歌のボランティアの方々が来所

13日(木)

のどかの宍駿河&のどかの和  
敬老会

14日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

17日(月)

のどかの宍沼津  
敬老会

18日(火)

のどかの宍駿河&のどかの和  
静岡市介護相談員来所

19日(水)

のどかの宍駿河&のどかの和  
往診(板井クリニック)  
のどかの和  
施設交流のカラオケ会参加

22日(土)

のどかの宍駿河&のどかの和  
ギター演奏会

24日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

25日(火)

のどかの宍駿河&のどかの和  
運営推進会議

27日(木)

のどかの宍熱海  
運営推進会議

28日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

10

3日(水)

のどかの宍駿河&のどかの和  
往診(板井クリニック)

17日(水)

のどかの宍駿河&のどかの和  
往診(板井クリニック)

12日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

14日(日)

のどかの宍駿河&のどかの和  
公園カフェ

日付未定  
(9月中旬催予定)


のどかの宍沼津  
誕生日会  
のどかの宍熱海  
敬老会

日付未定  
(10月中旬催予定)

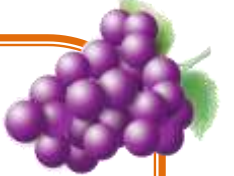
のどかの宍熱海  
移動美容室  
のどかの宍駿河&のどかの和  
宮竹会参加

9月は晩夏から初秋にかけての季節の変わり目ですね。暑い日が続き、秋を感じる日はいつになるでしょうか・・・

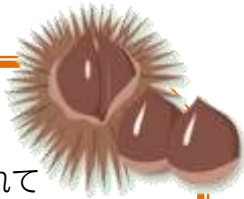
早く秋の風で涼みたいものですね。今回はそんな秋に美味しい食べ物についてお伝えします。




無花果(いちじく)は、不老長寿の果物と言われるほど、栄養価や薬効が高い果物です。ペクチンという食物繊維を含んでいて便秘に効果があると言われています。多汁で甘みがありタンパク質分解酵素のフィシンがある為、肉と食べ合わせると消化を良くします。カリウムを多く含んでいます。生食の他、ジャムやドライフルーツ、ワイン煮、果実酒等があります。果皮に張りがあって傷がなく、ふっくらとしていて開口部が少し割れていないものを選ぶと良いです。8月～10月が旬なので丁度この時期に美味しく食べられます。



葡萄(ぶどう)は、世界で最も生産量が多いですが、その半分以上はワインの原料になっています。8月から9月が旬です。糖質の間であるブドウ糖と果糖が多く含まれていますが、このブドウ糖という名前は、葡萄に豊富に含まれていることから付けられました。巨峰等の黒赤色の葡萄はポリフェノールの仲間である「アントシアニン」が豊富で、ビタミンEと同じように、血管を丈夫にして老化を防止する働きがあります。葡萄の甘さは房の上部(肩)の方が強く、房の下の方から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。



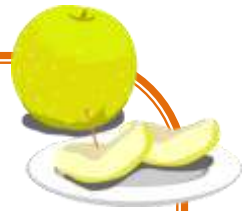
栗(くり)は9月に旬を迎える食べ物です。日本で主に栽培されているのは日本栗で、甘栗等の加工品は中国栗という種類が多いです。日本栗は大きな果実が特徴的ですが、甘みが少なく渋みが若干多いため栗ごはん等の和食に利用されることが多いです。中国栗は果実が小さいわりに甘みが多くデザート等に多く利用されています。カリウムが豊富に含まれているので高血圧予防や動脈硬化等に効果があります。また血を作る葉酸も含まれていて、貧血予防や葉酸を多く必要とする妊婦の方にも最適です。



国内で栽培されているザクロは夏の終わりから秋にかけて収穫されます。又、アメリカから輸入も同じ頃流通するので9月～10月位が旬になります。抗酸化作用のある「デルフィニジン」「シアニジン」などのアントシアニンや「エラグ酸」などのタンニン類が含まれている為、生活習慣病予防に効果があると言われています。熟すと裂け、内部は種子を包んだ果肉の粒々が沢山詰まっています。一つの実に沢山の種子をもつ為、子孫繁栄の象徴とされています。



あけびの旬は8月～10月。  
熟すと果皮が紫になって割れ、果肉は半透明の白いゼリー状で甘くなっています。割れてしまうと商品価値がなくなるので、市場には熟す前に収穫した割れていないものが出回っています。主にビタミンC、カリウムを含んでいます。漢方では「木通（もくつう）」といい、利尿剤、腎臓炎、膀胱炎、浮腫の薬としても用いられています。果肉は生食、果皮は詰め物をして蒸し物や揚げ物、皮を細かく切って炒めたりします。東北地方では、あけびの新芽を“木の芽”と呼び、酢の物や浸し物、和え物、汁物の具等にしています。



梨(なし)は、早いものでは夏に収穫が始まり、9月に最も旬を迎える果物ですが、遅いものでは冬に収穫される品種もあります。

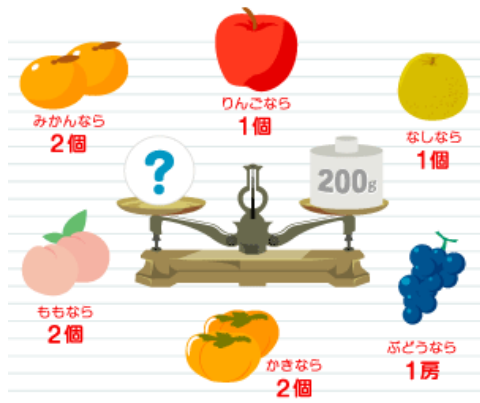
水分率は90%で乾燥に弱い果物です。保存する際には新聞紙や保存袋に入れて冷凍庫の野菜室で保存するようにすると良いです。食物繊維は、便を軟らかくする糖アルコールの一種「リビトール」を含んでいるので便秘予防に効果的です。又、疲労回復や夏バテ解消に効果的なアスパラギン酸という成分が含まれています。暑い夏を乗り越えた後に、秋に身体を労わるのに丁度よい果物です。

### 果物はいつ食べたら良い？

果物には、体調を整えるビタミンや吸収しやすくエネルギー源になる果糖、ブドウ糖が多く含まれています。脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸が多く、朝でも食べやすいうえ、唾液の分泌を促進させて食欲の増進にも役立ちます。更に、果物に含まれるカテキン類には、口臭予防効果がある等のメリットもあります。このように、1日のうちで朝果物を摂ることには多くのメリットがあります。



### 1日の目標量は??



国が定めた摂取目標量は1日150g以上(200g推奨)とされています。しかし、平成19年度国民健康・栄養調査によると、1日平均110gと摂取不足がみられているようです。特に20代～40代の世代で不足傾向にあります。1日の目安量については、例えばみかんなら2個、りんごなら1個が目安になってきます。(左図参照)

### 果物の甘みは何??



果物には、ショ糖、ブドウ糖、果糖が含まれています。中でも「果糖」は、普通の砂糖(ショ糖)に比べて腸で吸収されるスピードが遅い為、脂肪になりにくいといわれます。又、甘みの度合いも普通の砂糖より強く、少ない量で甘みを感じられます。この甘さは種類によって異なり、ショ糖の甘味度を1とすると、ブドウ糖は0.64～0.74、果糖は1.15～1.73の甘みがあります。果糖の甘味度は糖類の中でも最も強い部類に入り、果物を冷やしたほうがより甘みを感じるようになります。

# のどかの お知らせ

のどかから9月の  
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ  
のどかの家沼津より お知らせ

募集

## 現在空室予約受付中!

## アイズ介護用品より お知らせ

知

アイズ介護用品では数々の品を  
他社よりも低価格で提供しております。  
明るく元気で経験豊富なスタッフが、  
お待ちしております!

販売

### 編集後記

9月に入りました。まだまだ日中は暑いですが、朝・夕はだいぶ涼しくなり日もだんだんと短くなってきましたね。先日、会社の資料を作ってる中で、様々な観光地を見ていたら前々から気になっていた富士宮市にある浅間大社が……。東海地方では最古で全国に約 1,300 社ある浅間神社の総本社です。富士山の山頂には奥宮もあります。そして早速、お休みの日に参拝してきました！とっても広い敷地に、真っ赤な本殿すごくきれいでした。奥には、パワースポットでも有名な湧玉池が！水温は常時15度ぐらいだそうです・・・とても冷たかったですが、本当にきれいな水で透き通っていて素敵な場所でした。池の先には川もあり、地元の子供たちが水着になって水浴びをしていてとっても楽しそうでした。みなさまも、お時間があつたらぜひ行ってみてください。(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

併  
設

グループホーム  
のどかの家駿河  
小規模多機能ホーム  
のどかの和

〒422-8034 静岡県静岡市駿河区高松2132-1  
TEL 054-266-7205 FAX 054-266-7206

## 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