

のどかCommunication



Vol. 32 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

「のどかアドバイス」
のご案内

どなたでもお気軽にご利用頂ける介護の相談窓口

のどかアドバイス



相談専用
ダイヤル

055-941-9504

のどかアドバイスは、主に静岡県東部を中心に、
介護サービスの情報提供・生活や心身に関する相談、
施設入居（利用）からその後まで、
一連をサポートする、地域密着型の相談所です。

パンフレットの閲覧・持ち帰り
どんな些細なお悩みも店頭相談

無料



<http://nodoca.or.jp/advice/>

のどかあどばいす

検索

〒410-0048

沼津市新宿町16-5 まるやビル1-B

オープン記念キャンペーン実施中！

相談料

生活相談 介護一般のご相談	施設の利用相談 施設のご紹介	施設の 事前調査・報告	施設の 入居（利用）支援
無料	無料	無料	3,000円

※ 土日祝日のご相談は2,000円、出張相談や見学同行は3,000円が別途必要となります
※ 提携施設からのご紹介者、所得の低い方や生活保護を受けている方は料金体系が異なります

オープン記念キャンペーン（～平成27年3月末）

相談料・時間外対応・出張相談・見学同行・入居支援が全て**無料**
先着**30**名様まで

のどか写真館

のどかの家 沿津から
のどかの家 熱海

のどかの家 沿津

1月14日(水)



沿津では毎年恒例!
書き初めを行いました(*^_^*)
新年の定番行事です★

1月16日(金)



今年の運勢は...?
『大吉』!!!
良いこと、
いっぱいありますように(^v^)

1月26日(月)



さわやかな晴天!
せっかくなので、
気持ちいい
日の光を浴びながらの
体操をしました(*^_^*)

のどかの家 熱海

1月2日(金)



お正月に降った雪がまだ残る中...
利用者様同士でじゃんけん大会★
室内遊びも良いものですね!

1月13日(火)



気分を変えて、いつもと違う部屋で
レクをしました(^v^)
この日は、塗り絵...。
色の配色って、個性が出ますよね★

1月15日(木)



お誕生日おめでとうございます!
職員お手製の誕生日カードを
プレゼントしました(*^_^*)
喜んでいただけて嬉しかったです★



のどか2月&3月カレンダー

2

3日(火)

のどかの家沿津
のどかの家熱海



節令(豆まき)

4日(水)

のどかの家熱海

湯河原ホームクリニック 訪問診療

5日(木)

のどかの家沿津

田沢医院 訪問診療

9日(月)

のどかの家熱海

皮膚科 訪問診療

18日(水)

のどかの家沿津

原東小参観日(予定)

20日(金)

のどかの家沿津

運営推進会議

25日(水)

のどかの家沿津

移動美容室

特別支援学校
生徒訪問学習

26日(木)

のどかの家沿津

冬生まれの方 誕生日会

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 寿司パーティー

3

のどかの家沿津

月1回/各自 田沢医院 訪問診療

3日(火) 節令祭

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

3日(火) 節令祭

中旬～下旬 運営推進会議

空室のお知らせ

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

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

空室あり

グループホーム
のどかの家沿津



〒410-0306 静岡県沿津市大塚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 道士

空室あり

日々の様子は、是非ブログを
チェックして下さい!

のどかあたまぶろぐ

検索



日々の様子は、是非ブログを
チェックして下さい!

のどかぬまぶろぐ

検索



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

ウォーキング

歩くことは人間の基本となる運動です。歩くことによって足の筋肉が収縮を繰り返し、ポンプ作用で下半身に溜まった老廃物を押し上げてくれます。また、歩くことによって下半身だけでなく胴体の筋肉も適度に鍛えられ、体の基礎代謝が上がり太りにくい体質にもなります。寒さに負けず時間を作ってウォーキングを始めてはいかがでしょうか。

ウォーキングが一番続けやすいダイエット！！

他の有酸素運動に比べて筋肉の負担が少ないので、けがなどのリスクが少なく、高価な道具は必要としない上に、特定の場所を必要としません。



ただし、ただ歩けば良いというものでもありません。

どうせやるなら効果的なウォーキングを実行しましょう。



・まずはストレッチ

鼻から息を吸い、口から吐き、吐いている間に腱や関節、筋肉を20秒ほどかけてゆっくりと伸ばしましょう

・大切なのは歩く姿勢！

背筋を意識して伸ばし、かかとから着地に、つま先で地面を蹴りだすように歩く。歩幅を普段より広くし、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で。

歩幅の目安は「身長×0.45」
計算してみよう。





内臓脂肪や皮下脂肪が燃焼するのは運動開始から 20 分と言われています。
歩くのであれば 20 分以上は歩きましょう。できれば毎日歩くことが理想ですが、
難しい人は 3 日以上はあけないことです。



重要ポイントは期間

肥満を解消することが目的であれば、根気よく最低 3 カ月以上は続けることが必要
です。ウォーキングはランニングなどと比べると運動強度も低く、特に距離が短い
うちは効果が出にくいのです。最初の 1, 2 カ月は体重が落ちなくてもあきらめない
でください。

注意！！すぐには痩せません。



他にもうれしい効果がたくさん



ホルモン分泌量のアップで肌と髪がツヤツヤに！

性腺刺激ホルモンに作用して女性ホルモンの分泌量が高まるので、肌や髪にうるおいやハリが生まれます

頭の回転が良くなり記憶力が良くなる

運動により記憶力が高まることも科学的に証明されています。

ストレスを解消する免疫力アップ

ストレスに対抗する免疫力を引き上げるパワーがあるので、精神的にも身体的にもストレスに強くなれるのです。



早速はじめてみよう！！



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

空室があります!

その方に合わせた
生活をご提供致します。

のだかの家沼津より お知らせ

空室があります!

お近くにお越しの際は、
お気軽にお立ち寄りください。

のだ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きます。
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!

スキットプラス ABS



- ・姿勢がくずれやすい方でも、リラックスしながら、安定して座れることを追求した車いすです。
- ・自走が困難で、介助を必要とされる方への長い離床時間が期待出来ます。

介護用品のことなら、是非アイズ介護用品へ
お問い合わせください!

レンタル価格 (1割負担)

¥750

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

こんにちは(●^o^●)世の中ではインフルエンザが大流行していますね(/_ _)私も年末のお休みに初めてインフルエンザを頂きました。予防接種をしていても…辛いものですね。皆さまも予防対策は十分にお気をつけ下さい。今年はお正月に静岡の東部でも雪がちらつきました。思い返せば、去年の2月は大雪で、交通機関に大きな乱れがあったのを覚えていらっしゃいますか?
今年は何事もないように祈ります……。 (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