



のどかCommunication

Vol.34 4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

料金改定のお知らせ

平成27年4月1日より、
『のどかの家沼津』『のどかの家熱海』共に、
利用料金を改定しました。

入居時費用	敷金	100,000円
月額利用料	家賃	50,000円
	管理費	35,000円
	食費	33,000円
	月額合計	118,000円

お客様へのサービスはそのまま、
よりご利用しやすい価格となりました。

※その他の費用※

- ・理美容代
- ・おむつ代
- ・日用品費
- ・医療費やお薬代



お問い合わせは下記まで。

のどかの家沼津

〒410-0001

静岡県沼津市大塚1127-3

055-968-7588

管理者：進士（しんじ）

のどかの家熱海

〒413-0001

静岡県熱海市泉415-169

0465-43-9564

管理者：松根（まつね）

介護保険1割負担

介護度	1ヶ月 (30日利用)
要支援2	22,290円
要介護1	22,410円
要介護2	23,460円
要介護3	24,180円
要介護4	24,660円
要介護5	25,140円

※その他各種加算がございます。

のどかあたま ぶろぐ

検索

のどかぬまづ ぶろぐ

検索

各施設、ブログも開設しております☆
是非ご覧ください。

のどか写真館

津沼の家からの
熱海の家からの

津沼の家からの

3月3日(火)



雛祭りは、みんなでデザートも作りました★

3月18日(水)



ぽかぽか陽気のこの日は、みんなで散歩をしました。

3月25日(水)



近くの桜並木へ…満開まであとチョット!

熱海の家からの

3月3日(火)



手作りのちらしずしは大好評でした(*^_^*)

3月24日(火)

HAPPY BIRTHDAY!



94歳★

3月27日(金)



2か月に1度の運営推進会議です。地域の方や、市の職員さんが参加してくれます(^v^)



のどか 4月&5月カレンダー



4

1日(水) のどかの家沼津
お花見



6日(月) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

3日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

13日(月) のどかの家沼津
消防訓練

15日(水) のどかの家熱海
お誕生日会

16日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

20日(月) のどかの家沼津
運営推進会議

22日(水) のどかの家沼津
移動美容室

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
上旬 お花見

5

のどかの家沼津
月10回/各自 田沢医院 訪問診療
25日(月) 春生まれの方誕生会

のどかの家熱海
月10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
13日(水) お誕生日会
22日(金) 運営推進会議
中旬~下旬 移動美容室

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

空室あり

空室残り僅かです(*^_^*)
是非1度、見学に
いらしてください!



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!



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

朝ごはん



春は進学・就職・転勤など、新生活がスタートする季節。何かと変化の多い新生活を乗り切るためにも、よく食べて、よく眠るなど、健康管理が大切です。まずは朝ごはんをしっかり食べて一日のスタートを切りましょう。

朝ごはん、食べてますか？

近年の調査の結果、朝食食べていない人の割合は約 17%。20～30 代の男性においては 3 人に 1 人が朝食抜きという実態です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

朝ごはんの効能

- ・ 活動のエネルギー源になる
- ・ 集中力がアップする
- ・ 太りにくいからだをつくる
- ・ お通じが良くなる
- ・ 生活リズムをつくる

Breakfast は「断食を破る」という意味だよ



朝起きた時は「ガス欠」状態

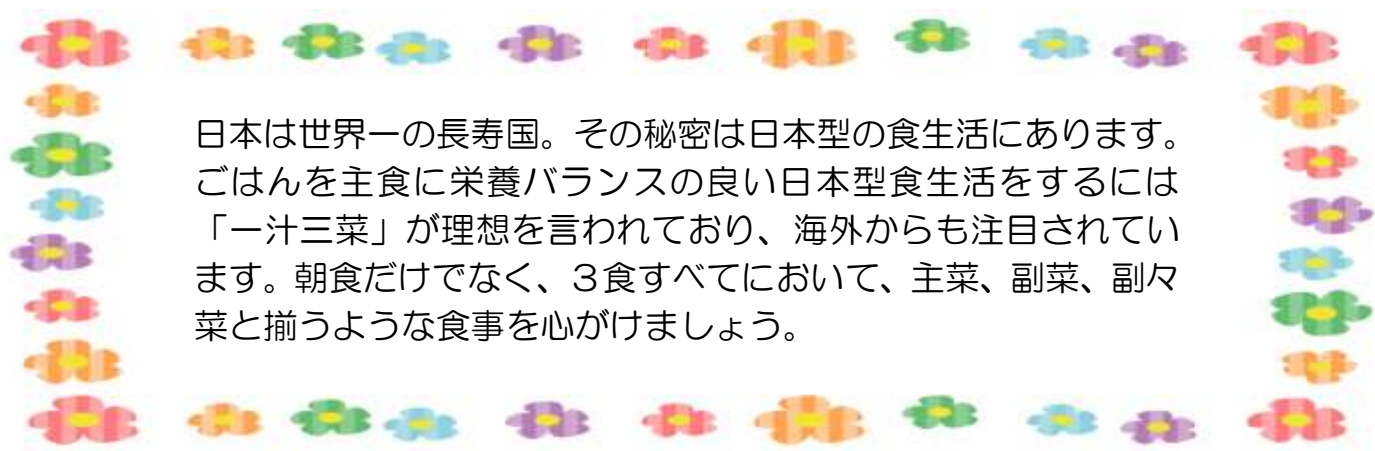
夜寝ている時には、体も脳もお休み中ですが、エネルギーは使われ続けているため、朝食はエネルギーが不足した「ガス欠」状態で食べることになります。だから、朝食を食べると胃が活動を開始して体温が上がり始め、体も脳も活発に活動できるようになりますが、逆に朝食を食べないと、エネルギーは空っぽのままですから、体も脳もエンジンがかからず、集中できないでボーっとしたままで、1 食抜くと、ほかで食べすぎたり、体脂肪をため込みやすくなります。

朝ごはんを食べよう！

いつもの朝ごはんにもう一品加えるだけで、栄養のとれた食事になります。
例えば・・・



朝食を美味しく食べるには規則正しい生活が大事。夜更かしすると、生活のリズムが乱れてしまいます。夜食や間食を控えて、3食しっかり食べましょう。おやつはスナック菓子や甘いお菓子より、果物、芋、牛乳、ヨーグルト等がお勧めです。



日本は世界一の長寿国。その秘密は日本型の食生活にあります。ごはんを主食に栄養バランスの良い日本型食生活をするには「一汁三菜」が理想を言われており、海外からも注目されています。朝食だけでなく、3食すべてにおいて、主菜、副菜、副々菜と揃うような食事を心がけましょう。



のだかのお知らせ

のだかから4月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

現在、各ユニット1床ずつの空室がございます。

1階のお部屋は、お手洗いからも近く、生活しやすいお部屋です。

2階のお部屋は、フロアが目の前なので、見守りが強化できます。

のだかの家沼津よりお知らせ

4月20日(月)午前10時～運営推進会議を行います。

どなたでもご参加自由です!この機会にぜひ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!

あがりかまち用たちあっぷミニ



●団地やアパートなど、狭い空間でも設置できます。
(取り付け工事不要)

○を閉に置くだけで補助手すりができ、
を閉の段差の昇降をサポートいたします。
対応する高さは4～18cmです。

●スライドベース付のCKG-01/02は、
ベースをスライドさせることで、土間の奥行きに
合わせた「ステップ」ができます。



レンタル価格 (1割負担)
450円～700円

※お問い合わせはこちら
055-926-1235

編集後記

こんにちは。新年度がスタートしました(*^_^*)桜も開花し、春本番です!各施設から届いた写真も、あったかい写真ばかりです☆『トピックス』でも記載しておりますが、各グループホームの利用料金に変更になっております!今までよりも利用しやすい価格となっております。空室もわずかですので、お早めにお問い合わせくださいね☆☆(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