

のどかCommunication



Vol.37 7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

新事業所の ご紹介

5月より、以下の訪問介護サービス事業所が新規開設致しました。

のどか訪問介護サービス沼津

こんにちは！

5月より新規OPENした「のどか訪問サービス沼津」の城と申します。

のどか訪問沼津では、お客様に合わせたサービスの提供とともに、
全スタッフが「安心して丁寧な対応」を心掛け運営しております。
介護に関してのご質問なら、小さいことからなんでもご相談ください。

今後とも「のどか訪問サービス沼津」をよろしくお願いいたします！

管理者 城 美都季

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101

TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186



のどか訪問介護サービス函南



はじめまして、函南町間宮で今年の5月より、のどか訪問介護サービス函南で
管理者をさせていただいております、土谷信貴です。

『お客さまの現在の日々の生活・生活歴を尊重し、自律した生活を行っていただくよう、
最大限、お手伝いします』をモットーに、とてもパワフルで元気な職員の皆さんとともに、
日々介護技術や知識のみならず、日常的なことも含めて、日々精進しながら取り組んでおります。

管理者 土谷 信貴

〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮685-6 白井アパート 201

TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護サービス富士

夏休み、お盆、年末年始など、365日対応しております！
介護でお困りのことは、のどか訪問介護サービス富士まで、
お気軽にご連絡ください。

管理者 木村 容子

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1 102

TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243



のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

6月5日



6月といえば、アジサイ。
皆さま思い思いの色で、
綺麗なアジサイを咲かせて
くださいました。

6月1日



のどかから車で30分ほど…
湯河原の山の方にある、
星ヶ山公園さつきの郷へ
行ってきました(^v^)

のどかの家 津 津

6月21日



もうすぐ七夕★★
みんなで作った飾りに、
願い事をしました。

のどかの家 熱海

6月21日



この日は、父の日。
日ごろの感謝の気持ちを込めて、
職員手作りのパフェで、
ありがとうの気持ちを伝えました。

6月22日



今日はお手玉を使って、
昔懐かしい遊びを
楽しんで頂きました。



のどか7月&8月カレンダー



1日(水)

のどかの家沼津
ケアカンファレンス
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

7日(火)

のどかの家沼津
のどかの家熱海
七夕



14日・15日

のどかの家沼津
原 東 小3年生 来設

16日(木)

のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

24日(金)

のどかの家熱海
運営推進会議

28日(火)

のどかの家沼津
職員勉強会

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 移動美容室

8

のどかの家沼津

6日(木) 田沢医院 訪問診療
10日(月) 消防訓練
21日(金) 運営推進会議
26日(水) 移動美容室
27日(木) お誕生日会

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

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

入居予約
受付中!

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?



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

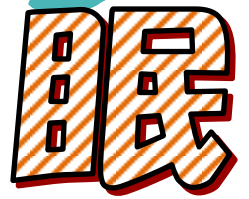
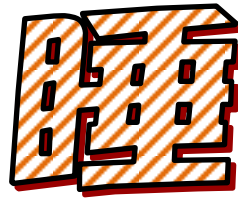
055-968-7588

管理者 進士

空室あり

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!





私たちの人生の 1/3 は睡眠です。ですからせっかく眠るなら、ぐっすりと心地よく・・・が良いですね。眠りの質があがると心も身体も健康になって良いことだらけですから、睡眠は人間が生きていく上で欠かすことのできないものです。まずは生きる上で大切な睡眠の重要性を知りましょう。



レム睡眠とノンレム睡眠とは??

☆レム睡眠☆

体は休息状態なのに脳は覚醒に近い状態のことを言います。このような睡眠状態では、顔の筋肉が軽く痙攣したり、眼球がぐるぐる回り瞼の上からでも確認できます。脳は深い休息状態に入っていないため夢を見ることが多いようです。夢の中で何かを目で追いかけていることから眼球が動いていると考えられます。「体の眠り」と考えるとわかりやすいです。

☆ノンレム睡眠☆

比較的深い眠りの状態のことをノンレム睡眠と言います。細胞の新陳代謝を高めたり、免疫力を強化する活動がノンレム睡眠中に行われていると言われています。脳の活動が休息活動に入るため、多少の物音や揺さぶられても目を覚ますことはありません。体温は少し低くなり、呼吸や脈拍は穏やかになり血圧も下がります。「脳の眠り」と考えるとわかりやすいです。

◎メラトニンのメカニズム◎



睡眠前には「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌されます。メラトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンを食事から摂取し体内に入って脳に運ばれた後セロトニンに変わり、夜になるとセロトニンはメラトニンに変化し睡眠をサポートしてくれます。

◎睡眠に効果的な食べと悪影響の食べ物◎



食後すぐに寝てしまうと、眠りが浅くなり睡眠の質が悪くなったり消化不良により下痢や便秘をなどの原因になる可能性があります。食事は就寝3時間前に済ませるようにしましょう。

《効果的な食べ物》

◎肉・魚類、大豆製品、穀類◎

トリプトファンが多く含まれる食品は、良質なたんぱく質を取ることです。動物性たんぱく質や穀類など1日3食しっかりと食べることが良いです。

◎乳製品◎

カルシウムはトリプトファンからメラトニンを作るのを助けてくれる栄養素です。牛乳にはトリプトファンが多く含まれています。就寝する1時間前にホットミルクを飲むと身体をリラックスさせ、睡眠の効果が発揮されます。

《悪影響の食べ物》

◎コーヒー・紅茶◎

カフェインは眠気を防止するための効果があります。カフェインは30分して効果が現れ、持続時間は4～5時間のため、就寝前には控えましょう。

◎お酒◎

アルコールは深い眠りを妨げ、利尿作用もあるため早朝や夜中起きてしまうことがあります。晩酌をしたい時は質の良い睡眠にするため、3時間前までと決めておきましょう。

レタスのクリームスープ レシピ

<材料> 4人分

- ・レタス…1/2玉
- ・玉ねぎ…中1個
- ・牛乳…400ml
- ・シチュールウ…1欠片
- ・水…400ml
- ・塩こしょう…少々

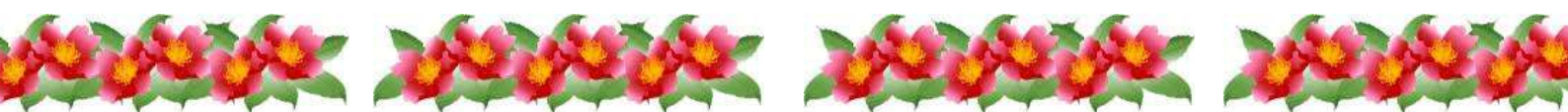
<作り方>

- ① 玉ねぎはスライス、レタスは1口大に切ります。
- ② 鍋に水とシチュールウを加え、ルウを溶かします。
- ③ ②の中に玉ねぎとレタスを加えて柔らかくなるまで煮ます。
牛乳を加え塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

<1人分 249kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.3g 塩分 1.2 >



朝食を取ることで体温が上昇し活動できる状態になり、夜になると自然と体温が下がり眠りにつきやすくなります。



のだかの お知らせ

のだから 7月のお知らせ

のだかの家熱海より お知らせ

24日(金)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。

のだかの家沼津よりお知らせ

のだかの家沼津では、毎年恒例!!14日(火)・15日(水)の2日間、
原東小学校の3年生が、体験学習に来てくれます!

是非、様子ものをぞきに来てください★

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す。

住みなれた街で、利用者様自身が自ら介護サービスの事業所の選択をして頂きます。

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!

超音波離床
検知システム

C a r e 愛

施設でも在宅でも利用可

・超音波センサーで確実にキャッチ!

・簡単設置&工事不要!

・安心の長期保証!

コンセントがあれば通信圏内のどの子機、センサーからも情報の受信が可能です。
離床以外の介護の場面でもお使い頂ける事が可能です。

※詳細は、アイズ介護用品へ直接お問い合わせください。

レンタル価格 (1割負担)

650円~/月

※セット内容によって負担額に違いがあります。

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

7月に入りました!梅雨入りはしましたが...今年は雨が少ない気がします。気温も高くなり、世の中ではクールビスも既に始まっていますね。そもそこのクールビス。外国人からみたら、疑問点も多いようです。昨日までは、ガッチリスーツで決めていた人が、今日からは、ラフな格好。日本人は、なぜ自分の好きな服装を自由にしないのか?という疑問がわくようですよ。(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

のどか訪問介護 サービス沼津

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101
TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186

のどか訪問介護 サービス函南

〒419-0123 静岡県田方郡函南町関宮685-6 白井アパート 201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護 サービス富士

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1 102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243