

のどかCommunication



Vol. 42 12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

のどかアドバイス1周年



この度、のどかアドバイス11月19日を持ちまして、お陰様で一周年を迎えることとなりました。開設当初、静岡東部地域では馴染みのない業種であり、地域の皆様や関係機関の方々に、いかに御理解頂けるか、利用して頂けるか試行錯誤を繰り返して参りました。その結果、開設以来お客様や関係機関の方々のご相談が増えておりますのも、皆様方のひとかたならぬお力添えとご愛顧の賜物であると誠にありがたく深く感謝申し上げます。今後は今まで以上に、地域の皆様の駆け込み寺として、幅広く活躍していきたいと思っておりますので、今後とも相変わらぬご支援、ご愛顧くださいますようお願い申し上げます。椿



店頭での相談・お電話での相談
お気軽にお声かけ下さい♪



🍀 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

🍀 お問い合わせはこちら

055-941-9504

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

一年の振り返り のどかの家 津



のどかの家 熱海





のどか12月&1月カレンダー



12

のどかの家沼津
4日(金) 田沢医院 訪問診療

のどかの家沼津
9日(水) 訪問美容室

のどかの家沼津
17・18日(木・金) 小学生の体験学習

のどかの家沼津
19日(土) 運営推進会議・おしるこ作り

のどかの家沼津
24日(木) クリスマス会 

のどかの家沼津
26日(土) 職員勉強会

のどかの家熱海
クリスマス会(日程未定) 

1

のどかの家沼津
2日(土) 書き初め

のどかの家沼津
9日(土) 田沢医院 訪問診療

のどかの家沼津
7日(木) ケアカンファレンス

のどかの家沼津
14日(木) お客様の記念写真館

のどかの家熱海
15日(金) 誕生日会 

のどかの家熱海
22日(金) 運営推進会議

のどかの家沼津
28日(木) 職員勉強会

のどかの家熱海
初詣(日程未定) 

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
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
移動美容室 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

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

入居予約
受付中!

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

今月のテーマは・・・

健康のお話 外食メニューの選び方

いよいよ今年もあと1ヶ月となってしまいました。これから年末年始を迎え、忘年会や新年会が重なり、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。家庭の食事では使われている素材が分かり、エネルギーもコントロールしやすいですが、外食ではそうはいきません。外食する際には、メニュー選びが健康を維持する上でとても大切なポイントとなります。今回は外食メニューの選び方についてお伝えします。

外食のここに注意！！



1 カロリーの摂り過ぎに注意

一食でのカロリーの目安

- ・男性で 800kcal 前後
- ・女性で 600kcal 前後

外食では全体的に高カロリーなので、カロリー表示を見て選ぶこと。
外食が多いときは食事以外の飲食（間食）をできるだけ控えること。

脂肪が多い

外食の肉料理は脂肪の多い部分が利用されていることが多いので注意が必要。
見える脂身は残し、脂肪が分かりにくいひき肉のメニューは食べる回数を減らす。

油を使った調理が多い

フライや天ぷらなど衣の厚い揚げ物は特に注意！！
ドレッシングなどの油にも注意！



栄養バランスが心配なので

外食は野菜が少なく、塩分が高め

ビタミンや食物繊維が不足するので、野菜が多く使われているメニューを選ぶ。
漬物などの高塩分のものは残す。かけ醤油やかけソースの量に注意。

肉より魚料理のほうが理想的

できるだけ揚げ物以外の料理を食べる。厚い衣は残す。
野菜の多い物を選ぶ。サラダを1品取り入れる

丼ものを食べる場合は

丼もののご飯の量は250～300g程度。ご飯だけで400～500kcal近くあります。
そして揚げ物ののったものはかなりの高カロリーなので注意。
かつ丼や天丼などはとても高カロリー。お勧めは親子丼や中華丼。
丼ものは全体的に高塩分なので、味噌汁やスープ、漬物などは残すこと。

麺類を選ぶ場合は

麺+ご飯を選ばない！！高カロリーで炭水化物に偏り、栄養バランスが崩れてしまう。
汁は残すこと
パスタの場合は
注意するのはクリームベースやカルボナーラ。お勧めは塩や醤油ベース、トマトソースなど。

野菜を食べよう！！

お皿の数でカウントすると分かりやすいよ

望ましい野菜摂取量は一日350g（野菜料理5皿分）以上です。
野菜炒めや野菜の煮物などは2皿分（2つ分）と考えましょう。



のどかの お知らせ

のどかから
12月のお知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

お気軽にいつでもおいで下さい。
お待ちしております。

のどかの家沼津より お知らせ

12月19日(土)の運営推進会議でお汁粉を作ります。
ぜひお越し下さい。お待ちしております♪

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!

離床検知システム

超音波センサーで離床をキャッチ!
入居者様のトイレや徘徊など、
人の動きを検知します。
親機で検知をお知らせする他、
フロアのスタッフへも
無線で情報をお伝えします。



子機



親機



超音波センサー

レンタル価格 (1割負担)

※お問い合わせはこちら

650円 / 月

055-926-1235

編集後記

ついに今年最後の月になりましたね。毎年思うのですが…一年はあっという間に過ぎてしまいますね! 皆さんはどんな一年になりましたか? まだまだやり残しが多いですが、施設のアピールがたくさん出来るよう、来年も頑張りたいと思っています(^ ^) 今年一年、のどか communication を読んで頂きて、ありがとうございます! 来年度もよろしくお願い申し上げます☆
良い一年をお過ごしください☆ (八木)

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 居宅介護支援事業所函南

〒419-0123
静岡県田方郡函南町間宮685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

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間宮685-2 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