

のどかCommunication



Vol. 44 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

書初め大会



書初め大会をそれぞれ行ったので写真と共に様子をご覧ください！



のどかの家 沼津



男性陣は習字の前の
話が止まりません！
楽しくお話をした後は、
集中して書いていきます☆

女性陣は丁寧に筆を
使いました！
職員と一緒に書初めを
楽しみました (*^o^*)



のどかの家 熱海



自分で書いた書初めを持ち、記念撮影をしました～！
「申」「早春」「新年」「賀正」皆さまでとてもお上手☆
照れながらも、にっこりとして下さいました (*^▽^*)

のどか写真館

津 からの
熱海 家のどか

のどかの家 津

1月10日



誕生日を迎えたお客様のもとに…なんとご家族からメロンが届きました！
とっても立派なメロンを黙々と味わい、大満足です♪
そして…職員の間にもありましたよ～★職員も鬼退治です(笑)

1月24日



お客さまと一緒に
ウエス作りの作業です！
丁寧に布をれめながら、
楽しくお話しました★

のどかの家 熱海

1月9日



五所神社へ初詣に行きました！外は寒いので暖かい格好をして…
手水舎で身体を清めお参りです♪参拝後はみんなで記念撮影～★
今年も健康に、楽しく、過ごせますように…!!

1月15日



お誕生日のお客様♪
みんなでお誕生日の歌を歌い、
ホットケーキを召し上がりました！
笑顔が素敵です(*^▽^*)



のどか2月&3月カレンダー



2

2日(火) のどかの家沼津
ケアカンファレンス

3日(水) のどかの家沼津
のどかの家熱海

節分

5日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

18日(木) のどかの家沼津
訪問美容室

3

3日(木) のどかの家沼津
のどかの家熱海

ひな祭り

4日(金) のどかの家沼津
ケアカンファレンス

7日(月) のどかの家沼津(仮)
or 田沢医院 訪問診療
8日(火)

25日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

19日(金) のどかの家沼津
小学校の参観日に参加(仮)

25日(木) のどかの家熱海
支援学級の生徒と交流

26日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

28日(日) のどかの家沼津
職員勉強会

のどかの家熱海(日程未定)
合同誕生日会・フルーツボランティア
読み聞かせボランティア

28日(月) のどかの家沼津
職員勉強会

のどかの家熱海(日程未定)
かっぺい寿司・読み聞かせボランティア

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

健康のお話

今月のテーマは…

体を温める

2月に入り一年で一番寒い時期となりました。暖冬とはいえ、厳しい毎日が続きますね。寒い時には、洋服を重ね、暖房器具を使うなどの防寒対策はもちろんですが、体の中から温める方法も効果的です。ここでいくつか紹介いたします。

まずは規則正しい生活を

血の巡りが悪く、冷え性の方には、生活時間が乱れている人が目立ちます。寝不足になると肌が荒れるには、その根底に血行不良や冷えが潜んでいます。

体内ホルモンの関係により、人間はやはり日の出とともに起き、遅くても夜の10時か11時には寝る生活が理想的です。



運動で血の巡りを良くしましょう

歩くことは、全身の血行を良くします。血液を末梢に送り出すのは心臓の役割ですが、末梢から心臓に送り出すのは筋肉の役割です。筋肉の3分の2は足にありますから、歩くことによって下半身の血液はしっかりと心臓に戻されます。

歩くことは全身の血を巡らせ、冷えを改善させる最高の運動です。



足の冷えを取りましょう

足が冷えているからといって洋服を着こんでも、足の冷えの改善にはなりません。冷たくなった足先を温めることで全身の血液の巡りが良くなり、体温が上昇し、冷えが解消されます。

半身浴で冷えを取る

冷えた足と上半身の体温差を縮める



半身浴とは、40度ほどのぬるめのお風呂に、みぞおちから指2本分下くらいまでつか入浴方法。冷えた足先が温められることで、上半身との温度差が小さくなっていきます。上半身が寒い場合はタオルをかけることで寒さを防げます。20～30分を目安に足が温まるまで行ってください。

忙しくて運動やゆっくりお風呂につかる余裕がない！

という方にはやはり食事です。一日3食を摂ることはもちろんのこと、体を温める4つのコツをご紹介します。



旬の食物、寒い地方で産出された食物を摂りましょう

冬が旬の食物は体を温めます。寒いところに住む人は自然と体を温めるものを食べるようになり、温める食物を育てて、収穫するという摂理があります。

色の黒っぽい食物、濃い食物は体を温めます

黒豆、小豆、ひじきなど

食材で黒に近い色をしているものは体を温める効果があります。

白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまよりは黒ごま、白砂糖よりは黒砂糖、白ワインより赤ワインなど、色の濃いもののほうが体を温めます。



地下でエネルギーを蓄えた食物は体を温めます。

根菜類や芋類

地下に埋もれているものは、体を温める性質をもっています。根菜類や芋類は自分に熱があるので、熱い太陽から逃げようとして地下の下へ深く伸びようとします。逆に冷たい性質を持つ食材は、熱を得ようと太陽に向かって伸びていきます。



水分が少なく硬い食べ物は、柔らかい食べ物より体を温めます

柔らかい食べ物は水分や油が多い

柔らかい食べ物は、水分や油を多く含み、体を冷やします。水分は体に大切なものですが、摂取した水が尿や汗として排出されないと、水分が体に溜まって体を冷やすことにもなります。



のどかの お知らせ

のどから
2月のお知らせです。

のどか訪問介護の事業所からのお知らせ

各訪問介護の事業所では、ご自宅で介護が必要な方の対応や介護保険外で行う自費訪問(例:買い物の同行・外食の付き添い・病院の受診付き添いなど)も行っております。また公的介護保険では対応できないサービス(例:ペットのお散歩や草むしりなど)も行っております。各事業所にお気軽にご相談・お問い合わせください!

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。

アイズ介護用品より お知らせ

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!



ポイント

注目商品はこちら!

とまっティ多機能自走

メーカー: ミキ 型式: SKT-400B

- ①駐車ブレーキかけ忘れによる事故防止の自動ブレーキ実装
 - ②新型ハンドリム実装による操作性・コンパクト性を向上
 - その他機能: ひじ跳ね上げ・背張り調整・足スイング外し・クッションキャスター
- 単位数: 600単位



レンタル価格(1割負担)

600円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

1月はお餅などの正月料理を食べ何だか特別な月!と思っていましたが、あっという間に過ぎ残念です…。残ったお餅を使い、おやつにしようかな(^^)さて、今月号の表紙は「梅」です。これからちらほら見られると思うと楽しみです☆季節ごとのお花って癒されませんか?可愛らしくて、もうこんな時季なのか〜と教えてもらえる気がするので嬉しくもなります♪今月も寒い日が続きますが、寒さに負けずに頑張りましょう。(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