

のどかCommunication



Vol. 47 5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

のどかアドバイスだより

のどかアドバイスだよりの紹介です

のどかアドバイスでは、お客様に介護施設や介護事業所を紹介するだけでなく、静岡県東部を中心に幅広く、ケアマネさんや行政、病院、民生委員さんなどに広報誌をお渡ししています♪

～最近の活動報告～

よくある介護相談事例を通して、紹介センターとしての活動などが載っています♪

～施設のよもやま話～

最近の介護施設の情報や話題が載っています。

～介護ニュース①、②～

最近の介護のニュースや話題を取り上げています。

～業界裏事情～

介護・医療業界を中心に、マスコミや書籍では得られない話題や情報を掲載しています。

入居系施設空室情報

有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホームの空室情報が載っています。

在宅系事業所空き情報

デイサービス、訪問介護、小規模多機能居宅介護の月～日の空き情報が○、×、△、形式で載っています。

入居系、在宅系、どちらも一目見ただけで判りやすいレイアウトなので参考になると思います♪
ほかには、施設の広告掲載（有料）や施設紹介コーナーがございます！

介護の情報を毎月お届けしています！
ご希望の方はご連絡ください。
TEL:055-941-9504

この号は、「ご相談を頂いた件」を軸に、介護現場のリアルな声や、施設側からの視点、また、介護従事者の生活や心遣いなど、多岐にわたる内容が盛り込まれています。また、介護現場の最新情報や、介護業界の裏事情なども掲載されています。

「施設」より7分
「施設」より7分
「施設」より7分
「施設」より7分

この号は、「ご相談を頂いた件」を軸に、介護現場のリアルな声や、施設側からの視点、また、介護従事者の生活や心遣いなど、多岐にわたる内容が盛り込まれています。また、介護現場の最新情報や、介護業界の裏事情なども掲載されています。

「施設」より7分
「施設」より7分
「施設」より7分
「施設」より7分

のどか写真館

のどかの家 津沼から
のどかの家 熱海

のどかの家 津沼

4月10日

4月11日



職員お手製のお弁当を持って桜の木の下で食べました！
待ち切れずに、お弁当の中身を確認する方も…(笑)
歌と体操も始まり、みなさん元気いっぱいですよ～！

女性陣に洗濯物を畳んでもらいました♪
まだまだお手伝いをしますよ！とのことで
このあとは、ウエス作りも行いましたよ★

のどかの家 熱海

4月8日

4月11日

4月23日



お天気がよかったので、
大型スーパーへお買い物に！
可愛い犬と猫を見て、
癒されました～★

川沿いの道をお散歩して、
おやつにパンケーキを食べました♪
桜は葉桜になっていましたが、
気持ちよくお散歩できました！

洗濯物干しを手伝ってもらいました！
昼食は新入社員が初めて
作りましたよ♪おいしく出来たかな…
ドキドキ(*^o^*)



のどか5月&6月カレンダー



5



のどかの家熱海

1日(日) 鯉のぼり祭り(地域行事)

6日(金) のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療

8日(日) のどかの家熱海 **母の日**

13日(金) のどかの家熱海
26日(木) のどかの家沼津 **誕生日会**



6

3日(金) のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療

14日(火) のどかの家沼津 訪問美容室

15日(水) のどかの家熱海 **誕生日会**



19日(日) のどかの家熱海 **のどかの日**



21日(火) のどかの家沼津 北部グループホーム 連絡協議会

18日(水)

のどかの家沼津 **防災訓練**

27日(金)

のどかの家熱海 **運営推進会議**

30日(火)

のどかの家沼津 **職員勉強会**
ケアカンファレンス

(日程未定)

のどかの家熱海 **防災訓練**
訪問美容室
のどかの家沼津 **他施設の方達と**
食事会

24日(金)

のどかの家沼津 **運営推進会議**

28日(火)

のどかの家沼津 **職員勉強会**
ケアカンファレンス

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 芹澤

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 一汁三菜

「一汁三菜」とは、汁物1品とおかず3品(主菜+副菜2品)を組み合わせた献立のことを言います。
平安時代から続く食事の形です。現代日本人にも1日1回はなるべく取り入れると良いでしょう。



◎食事の適量と組み合わせのルール◎

① 主食・主菜は1食につき1品ずつ

主食や主菜が2品以上並ぶとエネルギー過多になってしまいます。
ラーメンライスといった主食が2つになってしまうような食事は避けましょう。

② 油を使用した料理は1品だけ

油を使った料理が重なるとエネルギー過多になってしまいます。
主菜が炒め物なら、副菜は和え物にするなど調理法を工夫しましょう。

③ 主材料は違う食材にしましょう

多くの食材を摂った方が様々な栄養素がとれます。
主食が卵サンドで、主菜がハムエッグだと栄養が偏ってしまいます。

④ 1日の中で同じメニューが重ならないように

同じメニューを繰り返していると、栄養が偏ってしまいます。
また調理法が重なると、塩分や油分の取り過ぎにつながってしまいます。



◎一汁三菜 健康献立◎

献立例：ご飯、さんまの塩焼き、野菜の煮物、ほうれん草のお浸し、味噌汁、お茶



<補足>

不足しがちなビタミンやミネラルを補い野菜を1日350g以上摂取するために、副菜②は野菜のお浸しや酢の物が理想的です。

主食：ご飯、麺、パンなど炭水化物が多く含まれる食材。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品といった献立の中心となるおかず。主にたんぱく質の供給源。動物性・植物性どちらも偏りなく取ること。

副菜①：野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず。主にビタミン・ミネラル、食物繊維を含む食材。

副菜②：全体のバランスをみて不足している栄養を補うおかず。お浸しや酢の物などの小鉢や果物、ヨーグルトなど。

汁物：味噌汁やスープなど。不足しがちな栄養素を補い、具たくさんにすることで食事の満足度を上げる。塩分の取り過ぎ注意のため、だしや野菜のうま味を上手にとりましょう。

水分：食事の時の適度な水分摂取は、食べ過ぎを防ぐ。



のどかの お知らせ

のどかから
5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!

注目商品はこちら!

普通型の車椅子に装着するだけ

ZAFU (座布)

空間がなくしっかりサポート

こんな姿勢になっていませんか?

お尻がずれる・頭が前に倒れる・背中が丸くなる…

座布を使用することで、

お尻が自然と奥に入り骨盤部に空間ができません。



レンタル価格 (1割負担)

250円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

5月になり新社会人の方達も、少しずつ職場の雰囲気などに慣れ始める頃ではないでしょうか? 今思えば、新入社員の頃は先輩のすることを見よう見まねでやっていて、慣れないことばかりの毎日が大変だったなあ…と振り返りました。まだまだ初心を忘れずにやっていきたいですね! 近々、新社員にインタビューをしようかなと考えています♪お楽しみに~ (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