

のどかCommunication



Vol. 48 6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

のどかの家あたみ 鯉のぼりまつり



のどかの家あたみの入居者様と職員で、
泉地域安全コミュニティ会議様の主催による
「第11回 鯉のぼりまつり」に参加しました！
この日は風が強く、晴天でした！
おかげで、鯉のぼりが泳いでいる姿をばっちり
見ることができましたよ☆



途中でお餅をいただきました！
大根おろし餅、あんこ餅をいただいて、
「おいしいよ～！お餅は好きだよ～！」
と、お話もしました☆
また次回の鯉のぼりまつりにも参加したいですね♪

のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

5月5日



兜を作り、みんなで記念撮影をしました♪
賑やかに過ごしたあとは…かしわ餅を作りましたよ。(^▽^)
自分たちで作ったものなので、とてもおいしかったようです(ω・)/

5月8日



母の日に、ご家族と面会です♪
差し入れにどら焼きもいただきました★
息子さん、お孫さんを見て…
とても素敵な笑顔です！

のどかの家 熱海

5月2日



おやつの前に、手を動かしましたよ！
ボールを転がして次の人にパス！
机の上から落ちないように慎重に…
途中でボールをキャッチする方も(^▽^)

5月5日



5月5日は「こどもの日」
ということで、おやつに
かしわ餅を食べました♪

5月8日



母の日に、ささやかですが
手作りのカードとケーキを♪
1階、2階とそれぞれ作った
ケーキが違いますよ～★



のどか6月&7月カレンダー



6

3日(金) のどかの家沿津
田沢医院 訪問診療

14日(火) のどかの家沿津
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 

21日(火) のどかの家沿津
北部グループホーム
連絡協議会

24日(金) のどかの家沿津
運営推進会議

28日(火) のどかの家沿津
職員勉強会
ケアカンファレンス

7

7日(木) のどかの家熱海
七夕 

8日(金) のどかの家沿津
田沢医院 訪問診療(仮)

14日(木) のどかの家沿津
or
15日(金) 原東小学校の体験学習

22日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

26日(火) のどかの家沿津
のどかの家熱海 誕生日会 

28日(木) のどかの家沿津
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
訪問美容室

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
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
のどかの家沿津



〒410-0306 静岡県沿津市大塚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 片澤

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

健康のお話

今月のテーマは…

コラーゲン

私たちの体は、多い順番に水分・タンパク質・脂質・無機質（ミネラル）で構成されています。このうち2番目に多いタンパク質の約3分の1を占めているのがコラーゲンです。実に体の約5%を占めているのです。コラーゲンの働きは細胞と細胞つなぐ接着剤の役割で、細胞同士をつなぎ合わせています。

肌：真皮の約70%はコラーゲンで構成されています

髪：健康で強い髪は、健康でコラーゲンたっぷりの真皮の毛根から生まれます

骨と歯：骨や歯はその大半がコラーゲンとカルシウムで構成されています。

血管：血管はまさにコラーゲンで出来たチューブです

関節：肘や膝、股関節などの軟骨と軟骨のすき間で衝撃から守るクッションの役割をしています。

腱：腱はコラーゲンが束になって出来たものです。



このようにたくさんの働きがあるコラーゲンですが、

様々な要因で劣化していきます。



原因1 加齢

加齢による新陳代謝の低下とともに新しく作られるコラーゲン量が減少していきます

原因2 食生活の乱れ

コラーゲンの原材料となる良質のたんぱく質と補酵素であるビタミンCは必須。これらの栄養素を含め栄養バランスが乱れた食生活を続けていると、コラーゲンの生成量が低下していきます。

原因3 紫外線

紫外線は真皮の奥まで侵入し、コラーゲン繊維を破壊していきます

原因4 生活習慣

ストレス、睡眠不足、疲労によって体内でコラーゲンの生成に必要なビタミンCが消費されてしまいます。飲酒や喫煙も、必須栄養素を激しく消耗します。

バランスの取れた食事と規則正しい
生活が基本です

コラーゲンを活かす栄養素！

●コラーゲンの「吸収」と「合成」
コラーゲン+ビタミンC+ヘム鉄
例) イチゴやキウイ
牛レバーやカツオ

●「骨」や「歯」の最強トリオ
コラーゲン+カルシウム+ビタミンD
例) ごま、煮干し、モロヘイヤ
干しシイタケ、鮭、しらす

●「美肌」の最強トリオ
コラーゲン+ビタミンC+ビタミンA
例) ほうれん草、レモン、柿
人参、かぼちゃ

いつまでも
若々しく

のどかの お知らせ

のどから
6月のお知らせです。

のどか訪問介護の事業所からお知らせ

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!

街並みでも見えるスタイリッシュなデザイン
本体重量5.7kg 軽くて強いカーボン製四輪歩行車
ハンドルを握るだけで前進も後進も、折りたたんでスリムに収納。
取り外し可能な収納バッグ付き。
※詳しい機能はをご覧ください。



カルコ
Carco

ハンドルの高さを80cm~95cmまで調整することができるので、幅広く活躍できます。スタイリッシュな歩行器なので、特に男性から好まれる商品かと思っています。

レンタル価格(1割負担)

480円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

6月になり、気付いたら一年の折り返しですね・・・(*°O°)ノ 半年があっという間に感じますが、夏や秋、冬とまだまだ行事は盛りだくさんです♪社報のいい所は、月ごとの行事や日常など、写真付きで形として残せることだと思っています。これからもグループホームや事業所の最新の情報をお届けしていきます♪(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