



のどか  
Communication

Vol. 5  
11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

## 一般社団法人のどか 事務局のご紹介

### のどか事務局って…?



のどかの事務局は、沼津駅北口より徒歩約15分、リコー通りを国道一号線に向かってまっすぐ歩き、イトーヨーカドー、桐陽高校を過ぎ左手にガリバーが見えたらそのとなり、大きいクリナップの看板が目印の沼津市北高島町のくまたかビル3階でございます。

一般社団法人のどか事務局には、総務・人事・経理の事務職員に加え、相談員や栄養士・看護師も在駐し、施設の裏方として運営にかかわるすべての仕事をしています。のどかの事務所は、茶色を基調とした家具で統一されていて、気分も落ち着き仕事に集中できる環境になっています。



のどかの事務所は、若い職員も活躍しています！  
明るく穏やかな雰囲気、とても楽しい職場ですヨ (\*\_\*)  
のどかに関するお問い合わせは、下記まで…  
どうぞ、お気軽にご連絡ください。

## ご利用に関するお問い合わせはコチラ



055-946-5546

相談員  
椿(つばき)まで



# のどか写真館

11月はのどかの家熱海から  
様々な行事の様子をお伝えします。

納涼祭で楽しいひと時を過ごしました。



ハーモニカ演奏で歌を歌いました。



防災訓練を行いました。



# のどか11月&12月カレンダー

## 11

2日(金)

のどかの宍沼津  
消防訓練

19日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

3日(土)~6日(火)

のどかの宍沼津  
伊豆海の郷にて、文化の日作品出展

22日(木)

のどかの宍沼津  
往診(湯河原ファミリークリニック)

8日(木)

のどかの宍沼津  
往診(湯河原ファミリークリニック)

25日(日)

のどかの宍沼津  
秋生まれの方のお誕生日会

10日(土)

のどかの宍沼津  
マジック鑑賞

26日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

12日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

日付未定  
(11月開催)

のどかの宍沼津  
運営推進会議

## 12

3日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

22日(土)

のどかの宍沼津  
クリスマス会

12日(水)  
?  
19日(水)  
うち2日間

のどかの宍沼津  
原東小学生 来訪

26日(水)

のどかの宍沼津  
運営推進会議

17日(月)

のどかの宍沼津  
往診(田沢医院)

日付未定  
(12月開催)

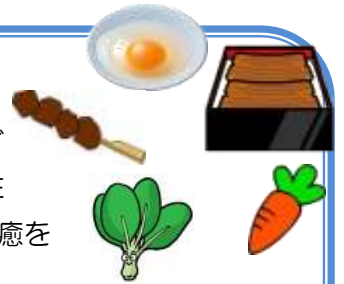
のどかの宍沼津  
往診(湯河原ファミリークリニック)  
のどかの宍沼津  
クリスマス会

11月に入り、風邪予防の季節を迎えます。風邪の原因の多くはウイルスです。健康体なら多少のウイルスが体内に入り込んでも、抵抗力がウイルスを撃退してくれるので風邪にかかることはほとんどありませんが、体調が悪く抵抗力が落ちていると、体はウイルスに負けて風邪をひいてしまいます。インフルエンザや風邪予防の第一歩は「免疫力を高める」ことが大切です。特にたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCは免疫力を強化します。体を温める料理や免疫力強化レシピで風邪を予防しましょう。

### ポイント1

まずは、ビタミンAをしっかり摂って粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。ビタミンAは動物性食品に含まれているレチノールと植物性食品に含まれているカロテンがあります。カロテンは免疫力を高めて病気の治癒を早める働きもあります。

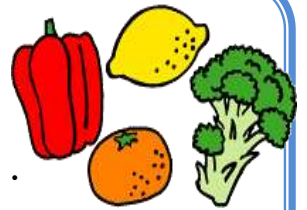
- ★レチノールを含む食品 レバー・鰻（きも・蒲焼）・穴子・ぎんだら・すじこ・卵・牛乳など
- ★カロテンを含む食品 小松菜・人参・モロヘイヤ・にら・かぶの葉・大根の葉・海苔・抹茶



### ポイント2

次にビタミンCをしっかり摂って粘膜を強化し、ウイルスに対する抵抗力を高めます。免疫力を強化しウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。

- ★ビタミンCを含む食品 苺・柿・キウイ・オレンジなど柑橘類・ブロッコリー・菜の花・ピーマン・じゃが芋・さつまいもなど



### ポイント3

風邪をひいてしまったらイモ類を柔らかく煮たり、消化されやすく身体を温める料理でビタミンCを補うようにしましょう。発熱などによって代謝が高まり、エネルギー消費が増えるのでエネルギーを補給するのがポイントです。



### ポイント4

風邪をひいている時に避けた方がよいのは脂質と食物繊維の摂り過ぎです。消化機能が低下しているため脂質は胃腸に負担をかけてしまいます。食物繊維を摂り過ぎると消化不良を起こして体力維持に必要なミネラルやビタミンまで体外へ排出してしまうので注意しましょう。





## 風邪を予防するヘルシーメニュー

### ★ごろごろ根菜と豚肉のみそ煮★

<分量・1人分>

里芋：100g

だいこん：70g

にんじん：20g

こんにゃく：40g

豚肉（こま）：50g

油：小さじ1/2

(a)：和風だし 少々・水 1/2カップ

(b)：酒 大さじ1/2・砂糖 小さじ1・

みりん 小さじ1・しょうゆ 小さじ1/2

・みそ 小さじ1

ブロッコリー：40g



- ① 里芋の皮をむき、一口大に切り、下茹でする。
- ② だいこん、にんじんを乱切りにし、下茹でする。
- ③ こんにゃくを一口大に切り、湯通しする。
- ④ 豚肉を炒め、①～③、(a)を加えて煮る
- ⑤ ④に(b)を加えて味付けし、煮込む。
- ⑥ ブロッコリーを小房に分け、茹でる
- ⑦ ⑤に⑥を加え、さっと混ぜる。  
盛付して出来上がり。

※冬が旬のだいこんなどの根菜、豚肉をみそ味で煮込みます。

ビタミンC豊富なブロッコリーを加え、風邪予防にぴったりの一品です！

### ★はちみつ生姜ゼリー★

<分量・1人分>

ゼラチン：小さじ1

水：適宜

(a) 砂糖 小さじ2

水 80cc

はちみつ 小さじ1 1/2

しょうが 適宜

ミント：少々



- ① 水にゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ② しょうがをすりおろす。
- ③ (a)をひと煮立ちさせ、砂糖を溶かし、①②を加えて弱火で煮溶かす。
- ④ ③のあら熱をとり、器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ ④にミントを添えて出来上がり。

※風邪の引きはじめにもおすすめの簡単スイーツです！はちみつには、ビタミン・ミネラルが含まれ、消化吸収にも優れており、しょうがは胃液の分泌を促し、消化を助けるなどの働きがあり、風邪予防や風邪の引きはじめにおすすめな食品です。

### ★風邪に効く飲み物★



▲卵酒⇒卵はバランスのとれた栄養食品で、卵白に含まれるリゾチームは細菌を溶かす働きがあります。

▲葛湯⇒体を温めて悪寒などの症状を和らげ、解熱効果もあり、胃腸に負担がかからず、消化も良いです。

▲ハーブティー（カモミール・シナモン・ミント）⇒カモミールは体を温める効果、発汗作用や鎮静作用もあります。シナモンは血行促進作用や発汗作用があり、冷えから生じる風邪の症状の緩和が期待できます。ミントには発汗作用や解熱作用がある他、鎮痛作用もあるので風邪による喉の痛みや頭の痛みを和らげる効果があります。

# のどかの お知らせ

のどかから11月の  
お知らせです。

## のどかの家熱海より お知らせ

**募集** 現在空室予約受付中!

**お** 11月3日(土)から11月6日(火)の4日間、  
熱海伊豆海の郷にて、文化の日作品展が開催されます。  
のどかの家熱海のご入居者様の作品も展示されますので、  
みなさまぜひ、足を運んでみてください。

## のどかの家沼津よりお知らせ

**募集** 現在空室予約受付中!

## アイズ介護用品より お知らせ

**お** アイズ介護用品では数々の品を  
他社よりも低価格で提供しております。  
**販** 明るく元気で経験豊富なスタッフが、  
お待ちしております!

### 編集後記

前回は人間のイライラが殺傷能力のある毒物を発生している…とお話しいたしましたが、今回は逆に人を笑わせるとどうなるかというお話です。1時間人を笑わせ、その息液体窒素で固めると白い固形物が出来上がります。それを水で薄めてがん細胞に与えると…がん細胞は小さくなるそうです!健康で元気であるためには、ニコニコと穏やかな気持ちでいることが大切なんですね。イライラは病気のもと…上手くストレスを発散する方法を見つけることが大切だなと感じます。(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