

# のどかCommunication



Vol. 50 8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

## 七夕祭り



### のどかの家熱海



皆さんで短冊にお願い事を書いて  
飾り付けを行いました♪  
一人一人の願い事が叶いますように…★彡

### のどかの家沼津



飾り作りから飾り付けまで  
利用者様が行いました！  
たくさんの色で飾り付けをして  
フロアがとても華やかになりました★  
皆さん完成した笹を見てにっこり(°▽°\*)



# のどか写真館

のどかの家 津 沼  
のどかの家 熱海 沼から

## のどかの家 津 沼

7月3日



エミーズ原様1周年記念祭に  
参加し、流しそうめんを  
頂きました! 皆さんとても  
楽しかったようです(\*^-^)

7月14日



おやつ時間にスイカを  
召し上がられました♪  
皆さん美味しそうに沼山口に  
頬張っていました(๑^\_^)

7月19日



ぬか漬け作りを手伝って頂きました!  
「昔よくやったよね」と  
慣れた手つきで混ぜてました★

## のどかの家 熱海 沼

7月2日



皆さんでボール遊び♪ボールを  
上手に相手に転がせていました(^^)/  
体の運動にもなるので良いですね!

7月3日



今日は利用者さんに料理の  
盛り付けの手伝いをして  
頂きました♪綺麗に盛り付けて  
下さりとても助かりました(๑O๑)/

7月10日



皆さんで体操を行いました!  
元気よく行ってましたよ(๑-๑)

# のどか8月&9月カレンダー



## 8

2日(火)

のどかの家熱海  
誕生日会



2日(火)

のどかの家沼津

3日(水)

原東小学校の

4日(木)

先生の現場実習

4日(木)

のどかの家沼津  
職場見学会

5日(金)

のどかの家沼津  
田沢医院 訪問診療

18日(木)

のどかの家熱海  
ジュニア  
福祉スクール

19日(金)

のどかの家沼津  
訪問美容室

22日(月)

のどかの家沼津  
夏祭り



27日(土)

のどかの家沼津  
運営推進会議

28日(日)

のどかの家沼津  
職員勉強会

(日程未定)

のどかの家沼津  
原東小学校の体験学習  
のどかの家熱海  
夏祭り

## 9

1日(木)

のどかの家熱海  
防災訓練

2日(金)

のどかの家沼津  
田沢医院 訪問診療

8日(木)

のどかの家熱海

20日(火)

誕生日会

21日(水)



19日(月)

のどかの家沼津  
のどかの家熱海  
敬老の日

28日(水)

のどかの家沼津  
職員勉強会

(日程未定)

のどかの家熱海  
フルーツ演奏会



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

## 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

健康のお話

今月のテーマは…

夏の冷え

梅雨が明け、夏本番。暑い毎日が続きますが、無意識に冷たい飲み物ばかり飲んでいたり、エアコンが効いた部屋にばかりいませんか？  
現代は空調が効きすぎていて、夏と言えども冷えを訴える人が多くいます。  
夏でも冷えてしまう原因と、冷えがもたらすトラブルについてご紹介します。

原因 エアコンの温度設定が低すぎる

特に女性は筋肉量が少なく、体温を維持することが難しく冷えにとっても弱いです。  
女性と男性では体内で作られる熱量が違う為、体感温度に 5℃前後の違いがあるそうです。  
職場や自宅ではみんなが涼しいと感じる温度設定になっており、多くの女性にとっては寒く感じます。



原因 冷たい飲み物をよく飲む

夏は冷たいアイスや冷たいジュースなどを摂取する機会がどうしても多くなります。  
胃はお腹の真ん中にあり、血液を送り出す心臓とも隣り合っています。  
冷たい飲み物ばかり飲んでいるとお腹が冷える上に、心臓から送り出される血液まで冷えて血流が悪くなってしまいます。

原因3 生野菜

夏の野菜は体の熱を取り除く力があります。体を適度に冷やしてくれるのですが、  
夏で食欲がなくサラダばかりを食べていると、熱が産生されない上に体を冷やしてしまうので、根菜類や緑黄色野菜も取り入れるようにしましょう。





## 夏の冷えが引き起こす3つのトラブル

### 自律神経が乱れる

自律神経は集中状態とリラックス状態を司る神経で、血流や体調にも大きく関係しています。冷えは自律神経を乱れさせる原因の一つで、なかなか寝付けない、イライラしたり不安になったり、感情のコントロールが出来ない。だるさ、頭痛、胃腸のトラブルといった体調不良などが起きてしまい、日常生活に支障を来してしまいます。

### 風邪をひきやすくなる

内臓が冷えてしまうと免疫力が低下してしまい、いつもならばねのけられるウイルスにも感染しやすくなってしまいます。また、エアコンは空気を乾燥させてしまうので、常にエアコンの効いた部屋にいるとのどを痛めたり、咳が出やすくなります。

### お腹を下しやすくなる

冷たいものばかり飲食したり、お腹が冷えるような服を着ていると、胃腸が冷えて動きが悪くなり、消化不良や下痢を起こしやすくなります。消化不良や下痢を起こしていると食べ物の栄養がきちんと摂取出来ず、更に体調を崩す可能性があります。

夏でも冷える原因はそこかしこにあふれています。  
まずはライフスタイルを見直して、夏の冷え性を撃退しましょう。



体を温める食材を意識することで、冷えを和らげることが出来ます。血行を良くするビタミンEや糖質や脂質をエネルギーに変えてくれるビタミンB群、毛細血管に働きかけて血管を広げるビタミンCが含まれる食材がお勧め。トウガラシやにんにく、しょうが、ねぎなどの薬味も体を温めてくれます。



# のどかの お知らせ

のどかから  
7月のお知らせです。

## のどか訪問介護サービス沼津からお知らせ

営業日：月曜日から日曜日（土・日・祝日 年末年始営業）

営業時間：9：00～18：00

実施地域：函南町、三島市、沼津市、富士市、御殿場市、裾野市、長泉町、清水町

### ☆アイス介護用品と併設になりました！☆

新住所：沼津市高島本町3-18 マルスン沼津ビル1階

T E L：055-955-9185

F A X：055-926-1236

年中無休です！

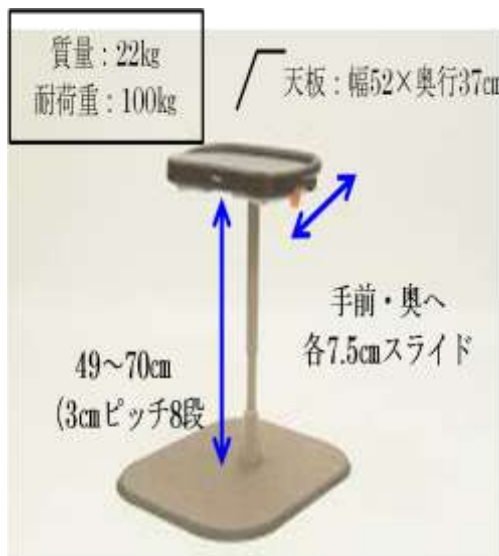
訪問介護事業所として、開設して1年目まだまだ新米事業所ですが、あたたかいサービス、安心したサービスを提供いたします！



管理者 船場久美子

## アイズ介護用品より お知らせ

～握らなくても使える、平面手すり～



注目商品はこちら！

### アームサポート手すり メンディ

レンタル価格 (1割負担)

300円 / 月



手を置いて支えるのに十分なスペースを確保

ベッドからの立ち上がり、移乗や座位保持をしやすい構造



※お問い合わせはこちら

055-926-1235

#### 編集後記

やっと、東海地方も梅雨が明けましたね！トピックスにもありましたが、7月は七夕でした。願いごとを書く短冊、実は、色は5色と決まっているそうです。七夕の歌でも歌われていますが、赤・青・黄・白・黒(現在は紫)を吊るすのが正式。これは陰陽道において自然を表す「五行説」というものが由来となっているとのこと。そのパワーを受け、皆様の願いごとが叶いますように…☆彡 (choko)

# 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・1102  
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343