

のどかCommunication



Vol. 51 9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

のどが トピックス

福祉ジュニアスクール



のどかの家熱海



福祉ジュニアスクールという認知症の勉強会があり、
座学の時間もありました!

その後、皆さんと一緒にかき氷を作ったり、
体操をしたりして遊びました★

小学生の皆さんが一生懸命に絵を描いたり文章を読んだり(^o^)
小学生の方々が来て下さり、皆さん喜ばれていました♪



のどか写真館

のどかの家 津 沼
のどかの家 熱海 沼

のどかの家 津 沼

8月4日



夏祭りのメインイベント
スイカ割りを行いました♪
皆さんで力を合わせて少しずつ
割れました。(◇^*)/



使いやすくするためにウエスを巻き
カゴに入れる作業を
お手伝いして頂きました
良い指先の運動になりました♪

8月20日



ひらがなの練習とちぎり絵の作成を
行いました! 皆さん真剣に
取り組んでいました(´ω´)

のどかの家 熱海 沼

8月2日



泉祭りで施設に山車が来ました(^O^)/
暑い中でしたが、
皆さん楽しそうに見ていました!

8月12日・19日



中学生の方々がボランティアで
来てくれました★
一緒に食事や作品を作ったり
楽しい時間を過ごせました(*^_^*)

8月21日



最近数字盤でゲームをするのが
日常の風景となっています★
皆さん夢中になって身を乗り出して
参加される方もいました!




のどか9月&10月カレンダー





9

のどかの家沼津

- 1日(金) 田沢医院 訪問診療
- 7日(水) 原包括 認知症研修
- 12日(月) 介護相談員 高田様来所
- 19日(月) 敬老会 原地区センターにて
- 22日(木) 秋分の日 おはぎ作り 
- 28日(水) 職員勉強会

のどかの家熱海



- 1日(木) 防災訓練
- 19日(月) 敬老の日
- (日程未定) フルート演奏会 
- 8日(木) } 誕生日会 
- 20日(火)
- 21日(水)

10

のどかの家沼津

- 7日(金) 田沢医院 訪問診療
- 11日(火) クランチケア
- 18日(火) 北部GH連絡協議会
- 27日(木) 運営推進会議

のどかの家熱海

- 3日(月) 誕生日会 
- (日程未定) 運動会 
- フルート演奏会
- 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

空室あり



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

野菜を摂ろう！

野菜を1日に350g摂ると良いと言われています。
現在、成人で1日300g弱程しか摂取できていません。しかし、これだけの量の野菜を摂るのは簡単なことではありません。
今回は、野菜の栄養素とたくさん摂るコツとポイントをご紹介します。



《1日350gとは…》

緑黄色野菜 120g



+

淡色野菜 230g



=

350g

ポイント：2つに切った時に中まで色が濃いと、緑黄色野菜。薄いと、淡色野菜です。

《野菜を摂るためのコツ》

① 加熱して野菜の力サを減らす！

生で食べるのが栄養素も逃さず食べられるので理想的ですが、食べる量が多くなってしまいます。加熱をすれば、力サはぐっと減り食べやすくなります。一番栄養素が逃げない調理法は、1位蒸す、2位揚げる、3位炒める。です。







② 野菜たっぷり汁物を作り置き！

野菜スープや味噌汁を作ることで、一度にたくさんの野菜を摂ることが出来るし、水に溶けだした栄養素も残さずに飲み干せます。冷蔵庫や冷凍庫で保存ができるので非常に便利です。

③ カット野菜やコンビニ野菜を利用！

カット野菜やコンビニ野菜は手軽に購入でき、手間が省けるので非常に便利です。いつものご飯にプラスしてみましよう。

《野菜と栄養素》

| | | |
|---------------|--|---|
| ほうれん草 緑黄色 |  | 栄養総合野菜と言われるほど栄養素が豊富に含まれています。鉄分・ビタミンC・カリウム・βカロテン |
| ブロッコリー 緑黄色 |  | ビタミンC・E、βカロテンを多く含みガン予防効果が期待できます。茎部分も栄養満点です。 |
| トマト 緑黄色 |  | 赤い色素「リコピン」には、抗酸化力が強くガンや動脈硬化の予防が期待できます。 |
| キャベツ 淡色 |  | 胃や十二指腸の粘膜を修復・保護するビタミンUが豊富に含まれます。水に溶け出る性質を持っているので水洗いは短時間にとどめましょう。 |
| 茄子 淡色 |  | 約93%が水分と言われ、その他にビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。皮にはポリフェノールが含まれ、癌予防・老化防止が期待されます。 |
| 大根 淡色 |  | 消化酵素ジアスターゼは、食物の消化を助け腸の働きを整えてくれます。 大根おろして食べるのがおすすめです！ |

ポイント：野菜は最初に食べよう！



なぜ、野菜を一番初めに食べた方が太りにくいのでしょうか。理由は3つあるようです。

1つ目

野菜に含まれる食物繊維は、胃内で水分を含み膨張し満腹感を与えてくれ、良く噛むことで満腹中枢が刺激してくれます。食べ過ぎ防止に繋がります。

2つ目

食物繊維が便秘を整え、腸内に溜まった老廃物を押し出してくれます。

3つ目

野菜を先に食べると食物繊維がブドウ糖の吸収を穏やかにしてくれる役割があり、血糖値の上昇を抑えてくれます。

のどかの お知らせ

のどかから
9月のお知らせです。

のどか居宅・訪問介護富士からお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所

営業日：月曜日から金曜日（土・日・祝日休業）

営業時間：9：00～18：00

実施地域：富士市、富士宮市



なんでもお気軽にご相談ください。

管理者 富士恵子

■のどか訪問介護サービス富士

営業日：月曜日から日曜日

営業時間：9：00～18：00

実施地域：富士市、富士宮市



居宅介護支援事業所と訪問介護サービスを併設しています。
お客様が笑顔になれるサービスを提供いたします。

管理者 小田龍志

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

SEATUS ~シートス~



推奨リクライニング角度 100～117度

背張り調整と脚スイング・外し可能

耐荷重:100kg



自身でリクライニング操作ができる
自走式6輪車いすです!
自分で漕いで、疲れたらリクライニ
ングを倒して休憩することができます。
全てが自分でできるので、介助
者を呼ぶ必要がなく、大きな自立
につながります。

レンタル価格 (1割負担)

850円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

シートカラー:ブラック

編集後記

8月は台風に脅かされる日がありましたね。平均的に4月までには、台風1号が発生するようですが、今年は7月まで台風が発生していなかったそうです。毎年、東海地方に台風直撃があっても、被害はそれほどひどくないような気がするのは私だけでしょうか…(笑)きっと、富士山が守ってくれているんだ!!と思いながら、台風をやり過ごしています(笑) (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 刈刈沼津ビル 1階
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-B
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護
サービス沼津

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町 3-18 刈刈沼津ビル 1階
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

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