

# のどかCommunication



Vol. 53 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

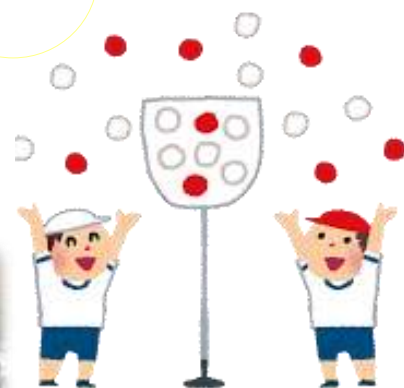
# 運動会



## のどかの家 津沼



1階vs2階で様々なゲームを行いました！  
輪投げや玉入れなど  
皆さん一生懸命やっていました、(^◇^\*) /



## のどかの家 熱海



いろいろな競技を行い、皆さん真剣な表情で  
楽しそうに参加されていました(^o^)/  
お菓子などの景品を貰えてとても嬉しかったです♪



# のどか写真館

のどかの家 津 沼 津 から  
のどかの家 熱 海

## のどかの家 津 沼 津

10月18日



朝の体操を行いました!  
手足をしっかりと伸ばして  
元気に踊られていました(´▽`)/

10月22日



利用者様にもお手伝いしていただきながら、  
旬のさつまいもを使って芋寒天を作りました!  
皆さん「おいしい!」と完食されました(ω・●)

## のどかの家 熱 海

10月3日



洗濯物を干すのを  
手伝っていただきました♪  
とても助かりました!

10月9日



フルートの演奏会がありました(^O^)/  
皆さんフルートの音色に聴き入っていました♪  
演奏に合わせて歌も歌いました(^ ^)




# のどか11月&12月カレンダー





## 11

### のどかの家沼津


- 1日(火) 田沢医院 訪問診療
- 2日(水) 防災訓練
- 7日(月) 特別支援学校交流会
- 11日(金) 介護相談員 高田様来所
- 25日(金) 誕生日会 
- 28日(月) 職員勉強会
- (日程未定) ケアカンファ

### のどかの家熱海


- 1日(火) 文化の日
- ~4日(金) 作品展
- 2日(水) 防災訓練
- 15日(火) 誕生日会 
- 25日(金) 運営推進会議
- 30日(水) 移動美容室 

## 12

### のどかの家沼津

- 1日(木) 外部評価・人形劇ボランティア
- 2日(金) 田沢医院 訪問診療
- 9日(金) 運営推進会議
- 24日(土) クリスマス 
- 26日(月) 職員勉強会
- (日程未定) ケアカンファ
- 2日間原東小体験学習

### のどかの家熱海

- 25日(日) クリスマス会 
- (日程未定) フルーツ(ボランティア)

- |          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 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<br>皮膚科 訪問診療<br>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

**空室あり**



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！



# 健康のお話

## 6つの「こ食」。

「こ」食とは、どのような漢字を考えますか。  
正しい食生活を身に付けるために、どのような食事のスタイルをしていたか見直しする良いきっかけにしてみてください。  
それぞれの「こ」食についてご紹介していきます。



### 《6つの「こ」食について…》

#### ①孤食

独りで食事をする事です。  
一人暮らし、核家族、生活リズムが違うことが理由になります。誰にも注意されず、何を食べても怒られないので自分の好きなものばかり食べてしまい、栄養面が偏ります。また、コミュニケーションの欠如の可能性も考えられます。

#### ②個食

食卓で同じ食事をする事なくバラバラに好きなものを食べる事です。  
好きなものだけを食べるので、栄養が偏り好き嫌いが増します。外食の時に別々の料理を食べるのと同じです。協調性がない、わがままな性格になりがちです。

#### ③固食

自分の好きな決まったものしか食べない事です。  
気が付くと同じものや似たような食事をしており、栄養面が偏ってしまいます。また、肥満や生活習慣病になりやすいです。



#### ④小食

いつも食欲がなく、食べる量が少ないことです。小食が続くと発育に必要な栄養が不足し、気力が続かず無気力になりやすく、代謝が悪くなったりします。高齢者だからといって食事が少なくても良いことはありません。



#### ⑤粉食

パンや麺類など、粉ものを使った主食を好んで食べることです。食の欧米化によってなりやすいスタイルです。ご飯に比べるとカロリーが高く、油脂を取りがちになり血糖値も上がりやすくなります。また粉ものはやわらかく食べやすいものが多いので、噛む力が弱くなる可能性があります。



#### ⑥濃食

加工食品など、味の濃いものを好んで食べることです。醤油やマヨネーズなどを何でもたくさんかけてしまうことです。塩分や糖質過多になり、肥満や生活習慣病に繋がります。素材の味や香りなどを感じにくくなり、味覚が鈍くなってしまいます。



食は生活する上で欠かせないものです。6つの「こ食」は子供や若年世代だけでなく、高齢者にも多い傾向にあります。

食事は家族団欒の時間でもあります。「心」と「身体」を満たし、健康的な食生活を送ってほしいです。

一度自分の食生活を見直ししてみてもいかがでしょうか。



# のどかの お知らせ

のどかから  
11月のお知らせです。

## のどか訪問介護サービス沼津からのお知らせ

### ■のどか訪問介護サービス沼津

☆空き情報☆

月	火	水	木	金	土	日
○	×	×	○	×	×	×



アイズ介護用品と併設になりました。  
実施地域は、函南町や御殿場市、富士市までと広範囲です。  
年中無休ですので、いつでもご相談ください！！



管理者 船場久美子

## アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!



ウォッシュレット式のトイレにも  
設置可能!  
環境や状態に合わせて左右どちら  
でも手すりが設置可能です!

ルーツ(トイレタイプ)

手すり部：幅 35×高さ 60/65/70(三段階の高さ調整)  
質量：12kg

☆立ち上がりがしやすい手すり位置

斜め前に手すりがあるため前傾姿勢がとりやすく、  
立ち上がりが楽になります。(ベッドからの立ち上がり  
り動作と同じ方法)

☆簡単な掃除で常に衛生的

手すり全体に“つなぎ目”がなく、尿や便が飛散し  
付着しても簡単に拭き取ることができます。

レンタル価格 (1割負担)

300円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

今月から担当させていただきます、「noa」と申します。よろしくお願ひいたします。11月とい  
えば七五三ですね! 明治改暦以降は、新暦の11月15日に行われるようになったようですが、現在  
は11月15日にこだわらないようです。昔は、乳幼児の死亡率が高かったため、子供が無事に成長  
したことをお祝いする行事。心に残る記念日になるようにお祝いしてあげたいですね。(noa)

# 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 丸刈沼津ビル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 0545-32-7243

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 静岡県沼津市新宿町 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 丸刈沼津ビル1階  
TEL 055-955-9185 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 0545-32-7243