

のどかCommunication



Vol. 54 12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

特別支援学校交流会

のどかの家 沼津



特別支援学校の陶芸部の方と交流会を行いました(^)人(^)
4名来て下さり、利用者様と一緒におはぎ作りをして、
お話をしながら盛り上がっていました。



お皿は陶芸部の皆さんが作ったものを使用しました。
利用者様はおはぎを食べながらお皿をみて
「ちゃんと作ってあってきれいだったよ～」とおっしゃっていました♪



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

11月2日



防災訓練では
机の下に隠れたり
避難場所に移動しました。

11月5日



天気のいい日だったので
日光浴や体操をしました★

11月21日



みんなでさつまいものお菓子を
作りました♪その後、
おいしくいただきました\(^◇^*)

のどかの家 熱海

11月2日



もしもの時に備えて皆さんで
防災訓練を行いました!
シュミレーションをすることも大事ですね(^ω^)



11月3日



伊豆海の郷での作品展に
出かけました(^^)
施設の作品も展示され、
皆さん真剣に見ていましたよ♪.*





のどか12月&1月カレンダー



12

のどかの家沼津

- 1日(火) 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

- 4日(日) 訪問診療
- 6日(火) ボランティア
- 7日(水) キッセイ薬品さんによる勉強会
- 18日(日) 訪問診療
- 25日(日) **クリスマス**
- (日程未定) フルーツ(ボランティア)

1

のどかの家沼津

- 2日(月) 書き初め
- 4日(水) ケアカンファ
- 5日(木) 田沢医院 訪問診療
- 15日(日) お客様記念撮影
- 28日(土) 勉強会

のどかの家熱海

- 27日(金) 運営推進会議
- (日程未定) 正月・初詣(五所神社)

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

空室1床有



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 石山

空室1床有



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!

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

時間栄養学とは、今までの栄養学が「何を」食べることに注力していたのに対し、「いつ」「どうやって」食べるかに注力した考え方です。私たちの生体リズムや時間ごとに活動する消化器官のリズムを考慮して考えられているので、体に優しく、そして代謝アップが期待できる食事方法です。代謝アップが期待できることで、仕事の効率が上がったり、ダイエットにも期待できるようになります。

体内時計のリズム・食べる時間・
順番・速度の4つに注目



1、朝食で体内時計をリセット

私たちの体内時計の周期は25時間なので、実際の一日とは1時間の差があります。その為、朝起きたときに光を浴び、朝食を摂ることで体内時計のずれをリセットし、一日のスイッチを入れることがとても重要なのです。



2、起きてから2時間以内に朝食、朝食から夕食はできるだけ12時間以内に

まず、体のスイッチを入れる朝食は、起床後2時間以内に摂りましょう。そして、その朝食から12時間以内に、昼食・夕食を済ませることが重要。夕食は21時まで、就寝の2、3時間前に済ませます。その時刻を過ぎて夕食を摂ると、摂取エネルギーは活動エネルギーとして消費されず、肥満の元になってしまうからです。



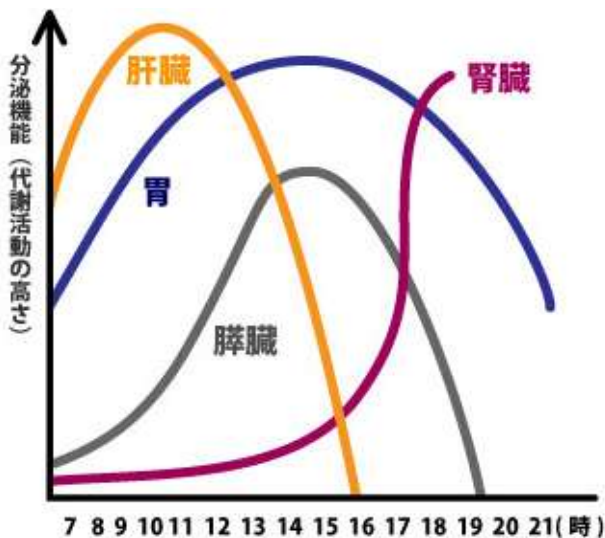
3、野菜から食べて、糖尿病の予防にも期待！



野菜を最初に食べることによって、野菜に含まれる食物繊維の働きで、血糖の上昇が緩やかになります。すると血糖値を取り込む働きをするインスリンという物質の分泌も少なくて済みます。このインスリンは、血糖値を取り込むだけでなく、糖を脂肪に変える働きをしている為、インスリンの分泌が少なくなることで、脂肪が付きにくくなる、つまり太りにくくなるということです。

4、ゆっくり食べる

早食いをする、満腹中枢が反応する前に食べきってしまう為、食べ過ぎにも繋がりますし、ゆっくりと食べるより血糖値が上昇しやすい為、太りやすくなるとも言われています。1口につき30回、よく噛んで食べるようにしましょう。



左の図は私たちの内臓の活動時間を示したものです。肝臓は朝活発に働くので、朝タンパク質、ビタミンをしっかりとり、夜は肝臓・膵臓を休ませてあげることが大切です。間食や夜食は日周リズムを乱す要因になるだけでなく、ミネラル、ビタミンの摂取量も少なく健康には不利益であることがよくわかります。

朝食、昼食は糖質に加えて、タンパク質をしっかり

糖質は脳のエネルギー源である血糖を上げる為に必要です。しかし、それだけでは不十分なことが分かってきました。タンパク質と糖質を含んだ食事が体内時計の張りを正しく合わせることができるのです。

朝食を菓子パンやおにぎり、お茶漬けなどで済ませずに、牛乳や卵、豆腐など手軽なタンパク質を一品プラスして体内時計をうまくリセットしていきましょう。

Merry Christmas



のどかのお知らせ

のどかから
12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

■のどか訪問介護サービス富士

☆空き情報☆

月	火	水	木	金	土	日
×	×	×	×	○	×	×

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

■のどか居宅介護支援事業所

訪問介護事業所と併設している事業所です。
介護に関することは気軽に相談できる窓口になっています。
ご家族様の今後の介護について心配事等はお話しいただければ、
誠意をもって対応いたします。遠慮なくお声をおかけください。



管理者 富士恵子

アイズ介護用品より お知らせ

アイルウォーク・アルファ

注目商品はこちら!



座面を下ろした状態で使用すると、身体が歩行器から離れ前傾姿勢となり正しい姿勢が保てません。この歩行器では座面を上げた状態でしか歩行器が動かないので、自然と良い姿勢を保つことができます。

特徴

- 1.自動でブレーキが作動&解除
- 2.機能的な2段階キャスター
- 3.バッグは取り外して利用できる
- 4.高級感漂うシックなデザイン
- 5.杖が落ちない嬉しい設計
- 6.ブレーキは片方だけでも作動

レンタル価格 (1割負担)

350円 /月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

11月24日東京で54年ぶりに初雪が観測されました。沼津のほうは雨だったのですが、すごく寒かったです!2年前は2月に2週連続で雪が降ったことを覚えていますか?10年に一度の強い寒波で全国的に寒い日が続いたようです。あの時はかなり積もったので妹と大はしゃぎしたのを覚えています(笑)11月に雪が降るとなると来年はどうなってしまうのでしょうか…(°-°;A (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 丸の内沼津ビル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 丸の内沼津ビル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