

のどかCommunication



Vol. 55 1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

新年のご挨拶



のどかの家 熱海

新年明けましておめでとうございます。
皆様のおかげで今年も無事新しい年を迎える事が出来ました。

今年は地域の中のグループホームとしての役割、顔の見える関係作りを目標に職員一同努めて参りますので、昨年同様ご指導の程よろしくお願いいたします。

“イロ鳥どり”な幸せが訪れる一年でありますように。

管理者：松根佳子



のどかの家 沼津

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、台風など世間は何かと慌ただしい年でした。

そんな中でも、のどかの家沼津の皆さんは元気に乗り切ってきました。

今年は鳥年です。

新たな年も皆さんと元気に羽ばたいていこうと思います。

今年も良い年でありますように。

管理者：石山英雄



アイズ介護用品

新年明けましておめでとうございます。
一年先の話をすると鬼が笑うと言いますが、鬼すら笑顔に出来るよう羽ばたける事業所でありたいと私たちは考えます。本年もアイズ介護用品を宜しくお願いいたします。

管理者：山田邦廣



のどか訪問介護サービス富士

今年も職員一人一人がお客様に笑顔をお届けされる支援を心掛けて日々の業務をしていき、事業所全体で成長していきたいと思っております。

管理者：小田龍志

のどか居宅介護支援事業所

新年明けましておめでとうございます。
昨年中は大変お世話になりました。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

管理者：富士恵子

のどか居宅介護支援事業所函南・のどか訪問介護サービス函南

新年明けましておめでとうございます。
昨年中は大変お世話になりました。
本年も地域に根差し、皆様のお役にたてるよう、職員一同頑張りますので
どうか宜しくお願いいたします。

管理者：勝呂秀子

のどか訪問介護サービス沼津

新年明けましておめでとうございます。
昨年中は、さまざまな方々に支えられ、事業所運営が行えました。
今年は、地域の皆様に私たち事業所の存在を知ってもらい、地域の皆様の
力・生活しやすい環境提供に、職員一同、一丸となり取り組んで参ります。
皆様のご指導ご鞭撻の程、宜しくお願いいたします。

管理者：船場久美子

のどかアドバイス

新年明けましておめでとうございます。
本年も相談員一同、お客様や関係機関の皆様に
ご満足いただけるサービスを心がける所存でございます。
昨年同様、ご愛顧を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

相談員一同





のどか1月&2月カレンダー



のどかの家沼津

2日(月) 書き初め

5日(木) ケアカンファ

6日(金) 田沢医院全体往診

14日(土) 記念写真館

28日(土) 職員勉強会



のどかの家熱海

1日(日) 元旦、正月

7日(土) 初詣

8日(日) 往診

22日(日) 往診

27日(金) 運営推進会議

(日程未定) どんどん焼き(地域行事)



2

のどかの家沼津

2日(木) ケアカンファ

3日(金) 節分祭

10日(金) 田沢医院全体往診

19日(日) 原東小参観日

23日(木) 運営推進会議

24日(金) クランチケア

25日(土) 支援学校交流

28日(火) 勉強会



のどかの家熱海

3日(金)



10日(金) 幕山梅林

17日(金) 誕生日会



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

申込受付中



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 石山

空室1床有



元気で明るく
楽しいお泊りです(●^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

おせち料理



新しく年を迎え、家族の健康と幸せを願うためにおせち料理。それぞれの食材には縁起の良い意味が込められています。今月はおせち食材の縁起の良いいわれとそれらの栄養素について紹介します。



黒豆・・・丈夫に元気でマメに働けるようにと願いが込められています。黒豆は大豆の一種で皮にはアントシアニンが含まれています。アントシアニンは抗酸化作用があり、眼精疲労の改善などの働きがあります。



栗きんとん・・・黄金にたとえられ、金運と勝負運をあげる願いがこめられています。栗にはビタミンB1が豊富に含まれ皮膚や粘膜の健康維持を保つ働きがあります。



数の子・・・ニシンの卵である数の子。卵の数が多いので子孫繁栄の願いがこめられています。ビタミンDが豊富に含まれ、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。



田作り・・・田畑の肥料として片口イワシを使用すると豊作になったことから五穀豊穡の願いが込められています。片口いわしにはカルシウム、リンが豊富に含まれ、骨や歯をつくる素になります。



体を温める食べ物（温性）と冷やす食べ物（冷性）



昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけた縁起物。また、「子生」と書いて子孫繁栄の願いを込めることもあります。昆布にはビタミンKが豊富で、骨の形成を助ける働きがあります。



紅白なます・・・紅白の縁起の良い色合いと、お祝いの水引にかけています。お酢にはクエン酸が含まれ疲労回復に効果があります。



伊達巻・・・大切な絵や文書が巻物で保管されていたので、知識が増えるようにと願いがこめられています。伊達巻は魚のすり身に卵黄と調味料を加えて焼き、巻きすで巻いたもの。卵黄にはビタミンAが豊富で皮膚や粘膜の健康を保つ役割があります。



おせちリメイク！中華おこわ



<材料> 2合分

- ・もち米…2合
- ・煮しめの残り…170g
- ・焼豚や鶏の照り焼き等…100g
- ・ごま油…小さじ1
- ・醤油…大さじ2/3
- ・オイスターソース…大さじ2/3
- ・酒…大さじ2/3
- ・砂糖…小さじ1/3

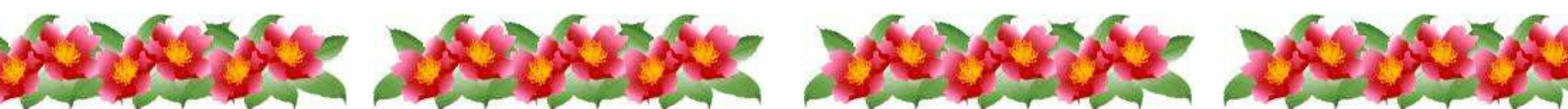
<作り方>

- ① もち米はといで水に1時間ほど浸し、ザルにあけておく。
- ② 煮しめの残りや焼豚は食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ 炊飯器に①の米と②を入れ、Aの調味料を入れておこわの線より少し少なめに水を入れ炊く。
※炊飯器におこわモードがある場合はおこわモードで炊く。

<1人分 373kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.5g 塩分 2.0g >



煮しめの味付けによって、調味料を増減させてください。里芋は炊き込むと崩れてしまいます。片栗粉をつけて、からっと揚げると美味しくリメイクできます。



のどかの お知らせ

のどかから
1月のお知らせです。

のどか居宅函南・訪問介護函南からのお知らせ

■のどか訪問介護サービス函南

☆空き情報☆

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	○	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	○	×	×	×

総合事業も対応しておりますので、いつでもお声かけ下さい。

■のどか居宅介護支援事業所函南

訪問介護事業所と併設している事業所です。

チームワーク抜群です。

居宅と訪問の連携の良さは自慢！！

それを活かし、その方らしい生活を一緒に考え支援していきます。



管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

たよレール high (省スペース型ショートタイプ)

注目商品はこちら!

レンタル価格 (1割負担)

480円 / 月

☆トイレなどの狭いスペースに最適です。

☆天井高 180~250 cmまで対応。

☆横手すりの高さは 60・65・70 cmの 3 段階調整。

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

トイレに最適!
低めの天井にも!



編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年のはのどか社報をご覧いただきまして、誠にありがとうございます。本年度も各施設や各事業所の情報等を毎月お届けしますので、引き続き御回覧を宜しくお願い申し上げます。11月号から作成させていただいておりますが、色やイラストを選ぶことが意外と難しく…汗 まだまだ初心者な私ですが読みやすい物ができるように頑張ります!(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