

# のどかCommunication



Vol. 57 3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

# 節令



## のどかの家 沼津



職員が鬼のお面をかぶり驚かせるはずが...  
皆さん笑顔で写真撮影★最後は  
皆さんも鬼になってしまいました(b°v`\*)

## のどかの家 熱海



皆さん大きな声で「鬼は外!福は内!」と豆まきをしました!  
鬼のお面をかぶり写真撮影を行いました(>ω<)v  
今年も一年無病息災で過ごせますように!!



# 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

2月11日



皆さんでぬり絵を行いました!  
たくさんの色を使って  
綺麗に仕上がりました★

2月15日



散髪を行いました♪  
皆さんスッキリされ  
嬉しそうでした、(\*^▽^\*)ノ

2月21日



職員も一緒に体操を  
行いました!歌もうたって  
体が温まりました(ノωノ)

## のどかの家 熱海

2月1日



皆さんで輪になって  
足の体操を行いました!  
体を動かすと温かくなって  
良い運動にもなりますね(^\_^)

2月8日



散歩に出かけました\*。  
梅の花が咲いていて  
とても喜ばれていました(^\_^)ノ

2月10日



新聞折りの手伝いを  
していただきました!  
皆さん沢山折って下さり  
おごく助かりました(;^\_^A



# のどか3月&4月カレンダー



## 3

### のどかの家沼津

3日(金)



10日(金) 田沢医院全体往診

16日(木) 管理者会議

28日(火) 施設内勉強会



### のどかの家熱海

3日(金) ひな祭り



24日(金) 運営推進会議

(日程未定) っぺい寿司  
合同誕生日会  
読み聞かせボランティア

## 4

### のどかの家沼津

7日(金) 田沢医院全体往診



10日(月)

12日(水) クランチケア

28日(金) 施設内勉強



### のどかの家熱海

13日(木)

誕生日会



15日(土)

(日程未定) お花見

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**



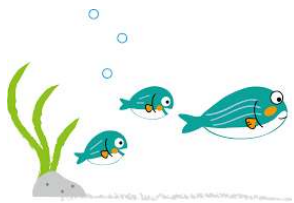
元気で明るく  
楽しい職員ばかりです(●^o^●)  
ぜひ一度、施設見学に  
いらしてください！  
イベント時の施設見学がオススメです！

管理栄養士による

# 健康のお話

今月のテーマは…

# 魚の旬



野菜や果物と同じように、魚にも旬があります。現在は養殖や冷凍技術の進歩によって、一年中味わえる魚もありますが、旬の魚は、脂や旨みなどの栄養価もあがります。身近な魚の旬を知って美味しく魚を食べましょう。



## 春



春（3～5月）が旬の魚は、かつお、さわら、しらす、スルメイカ、タコ、アサリ、はまぐり等があります。

かつおやさわらには脳の働きを活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれています。

しらすにはカルシウムが豊富で、小皿1杯のしらすで一日分のカルシウムを摂取することもできます。

また、イカやタコ、貝類には肝機能を高めるタウリンが豊富に含まれ、疲労回復などにも効果があるとされています。

## 夏



夏（6～8月）が旬の魚は、アジ、イワシ、鯖、鮎、サザエ、アワビ等があります。

アジ、イワシ、鯖は価格も比較的安く、調理もしやすいので食卓に良く並ぶ魚ですね。これらの魚にもDHA、EPAが豊富に含まれています。また、体の中の余分な塩分を排出するカリウムや、動脈硬化の予防等に効果のあるビタミンB群も豊富に含まれています。

川魚ですが鮎も夏が旬です。鮎の内臓にはビタミンAが豊富に含まれていて、皮膚や粘膜の働きを強くし、免疫力を高める作用があります。

サザエやアワビは、脂質の少ない良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、関節や皮膚の健康を保つコラーゲンも豊富に含まれています。





秋（9～11月）が旬の魚は、うなぎ、かつお、鮭、さんま、ししゃも、等があります。

うなぎは、養殖ものは土用の丑の日の頃が旬になりますが、天然ものは秋が旬になります。うなぎはビタミンが豊富に含まれており、中でもビタミンDは骨の生成を助けたり骨を強くする働きがあり、骨粗鬆症の予防にも効果的です。鮭に含まれるアスタキサンチンには、動脈硬化を防いだり老化防止等の効果も期待できます

さんまやししゃもにはDHAが豊富に含まれており、骨ごと食べられるししゃもは更にカルシウムも効率よく摂取することができます。



冬（12～2月）が旬の魚は、金目鯛、ぶり、わかさぎ、たら、牡蠣、なまこ、ずわいがに等があります。

金目鯛やたらは白身の魚で、脂質やコレステロールに対したんぱく質量が多く消化もしやすい為、小さな子どもや高齢者も食べやすいです。

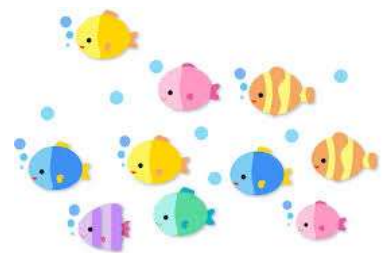
ぶりやわかさぎにはDHAやEPA、ビタミンDが豊富に含まれています。また、ぶりはナイアシンを豊富に含んでいる為、アルコールの分解を助ける働きもあります。

牡蠣やなまこは、ミネラルを豊富に含み、疲労回復や貧血予防等に効果があります。牡蠣はノロウイルスの危険性もある為、90度以上かつ90秒以上の加熱をしてから食べることが安全です。

ずわいがにには、鮭と同じアスタキサンチンが豊富に含まれています。また、ビタミンB12も豊富に含まれ、貧血の予防や眼精疲労の改善等に効果があります。



魚を調理する際に塩をふるのは余分な水分と臭みを抜くためです。青魚は塩をふってしばらくしてから、白身魚は調理する直前に塩をふるようにすると良いですよ。



# のどかの お知らせ

のどかから  
3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
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後	◎	×	×	○	◎	△	×

私たちの事業所は富士、富士宮でサービスを提供しています。  
お客様のニーズにあった介護をさせていただきます。  
空き情報の時間以外にも対応が可能ですので、気軽に相談してください。



管理者 小田龍志

### ■のどか居宅介護支援事業所

「最近おじいちゃん怒りっぽくなったよ」「おばあちゃん、同じ事を何回も言うよ」と身近な人がそんな様子がありましたら、少し、認知症状の現われかもしれません。ご心配な事がありましたら、気軽にご相談ください。いつでも対応いたします。



管理者 富士恵子

## アイズ介護用品より お知らせ

### Rafio(ラフィオ)

注目商品はこちら!



#### ハイバックサポート機能

背上げを「ハイバック：頭～背部」と「ローバック：腰部」に分け、それぞれの角度を調節しながら背上げを行います。1モーター・2モーターポジショニングベッドでは、ハイバックは背上げと連動して動きます。3モーターポジショニングベッドでは、ハイバックを単独で操作することができます。

#### 誤嚥リスクの低減

背上げ時に頸部の角度を調節することで、腹圧を軽減し、嚥下しやすい姿勢の再現が可能です。摂食嚥下リハビリテーションのサポート、誤嚥リスクの低減が期待できます。

2モーター連動  
ハイバックサポート機能付き  
レンタル価格(1割負担)  
850円 / 月

3モーター連動  
ハイバックサポート機能付き  
レンタル価格(1割負担)  
1000円 / 月

※お問い合わせはこちら  
055-926-1235

#### 編集後記

3月20日は春分の日です。暖かくなったらパステルカラーの服とか着たいですね！今年流行するパステルは「ミルキーパステル」で白に近い“乳白色”系のパステルだそうです。年ごとにテイストが違ってくるようです。ちなみに、この間TVで、今年のラッキーカラーは赤と黄色だと言っていました。なので、ピコ太郎(PPAP)や平野ノラなどがまだまだブレイクの予感…!?(笑)(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