

のどかCommunication



Vol. 59 5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

4月の行事



のどかの家 沼津 お花見



お花見当日、とても良い天気!
桜もちょうど満開で
綺麗に咲いていました*。
皆さん、桜を見て「綺麗だね」と
仰っていました(^ε^)

前日、てるてる坊主作成♪



のどかの家 熱海 フルト演奏会



ボランティアの方が来て下さり、
フルートなどの楽器の演奏をして下さいました(^-^)
皆さん綺麗な音に聴き入っていました♪
昔懐かしい音楽の演奏もあり
皆さん懐かしそうに聴かれていました!



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

4月3日



窓際でかいわれ大根を
育てることにしました★
数日で芽がでてきました!

4月13日



皆さんで歌を歌いました♪
手拍子している方もいらっしやり
ハハでした(≧▽≦)

4月28日



散髪を行いました!
皆さんすっきりされて
夏に向けての準備が
整いました♪

のどかの家 熱海

3月20日



数字並べとパズルをやりました!
頭の体操になるので
いいですね(^.^)/

3月24日



誕生日が近い方がいたので
合同で誕生日会を行いました♪
皆さんケーキを美味しく
召し上がっていました(^.^)



のどか5月&6月カレンダー



5

のどかの家沼津

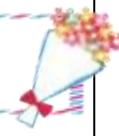
6日(土) 田沢医院全体往診

10日(水) ケアカンファ

16日(火) 施設長会議



26日(金) 春生まれの方誕生日会



30日(火) 本部報告勉強会

のどかの家熱海

5日(金) 端午の節句

13日(土) 誕生日会



26日(金) 運営推進会議

30日(火) クランチケア

(日程未定) 鯉のぼり祭り



6

のどかの家沼津

3日(土) 田沢医院全体往診

7日(水) ケアカンファ

14日(水) クランチケア



16日(金) 施設長会議

27日(火) 防災設備点検消防訓練

29日(木) 本部報告勉強会

のどかの家熱海

15日(木) 誕生日



19日(月) 父の日

(日程未定) 紫陽花祭り



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2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...

食事バランスガイド



食事バランスガイドは、自分の食事を選択する際に、一日に何をどれだけ食べれば良いかを5つの料理区分ごとにわかりやすく示したものです。形はコマをイメージして作られています。コマが倒れないようバランスの良い食事をし、上手にコマを回しましょう。

<食事バランスガイド>



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 つ(85V) 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = コムギの棒麦1杯、白米1杯、食パン1枚、ローソクパン2巻 1.5つ分 = コムギの棒麦1杯、2つ分 = うどん1杯、もやし1杯、スライスライオン
5-6 つ(85V) 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 緑豆の煮物、きゅうりとトマトの和え物、煮たごぼう、ほうろく、ひじきの味噌汁、煮豆、煮たごぼう、煮たごぼう、煮たごぼう、煮たごぼう、煮たごぼう 2つ分 = 煮たごぼう、煮たごぼう、煮たごぼう
3-5 つ(85V) 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、大豆料理、魚、大豆料理、大豆料理、大豆料理、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、大豆料理、大豆料理、大豆料理、大豆料理 3つ分 = ハム・ソーセージ、煮たごぼう、煮たごぼう
2 つ(85V) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライサー、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 つ(85V) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、ぶどう1房、りんご1個

食事バランスガイドは、コマをイメージし、食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまうことを表しています。コマを回転させるには運動が必要です。また、コマの軸は水分となっている為、食事のなかで欠かせない存在であることを強調しています。お菓子、嗜好飲料は量的なバランスを考えて適度に摂ることが必要であることからコマを回す為のひもとして表現されており、「楽しく適度に」というメッセージが付してあります。コマのようにバランスよく摂れているか確認し、日頃の食生活を見直してみましょ。また、毎日の食事を必ずこのコマにあてはめる必要はありません。3~4日を目安に食事のバランスを確認しましょう。

<自分にあったコマの大きさを知ましょう>

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い							2,200kcal ±200kcal (基本形)
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	



身体活動量は、日常生活や運動量等の活動量に応じて3段階に分けられています。通常の活動量の人では、ほとんどの人がふつう、もしくは低いに分類されます

- ・高い…立ち仕事や移動が多い仕事。または活発な運動習慣を持っている人。
- ・ふつう…座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人。
- ・低い…一日のうち、座っていることがほとんどの人。



自分のエネルギーに合った食事を摂りましょう。それぞれの項目を満たすよう、バランス良く摂ることが大切です。

<上手にコマを回しましょう>

上手にコマを回す為に、食事や運動のポイントをおさえましょう。

- ・油を多く使用した揚げ物やいため物に偏ったり、油をほとんど使用しないお浸しや和えもの、酢のものに偏ったりしないよう、調理方法はさまざまなものを取り入れましょう。
- ・味付けが濃くならないようにしましょう。濃い味は食べ過ぎを招きます。
- ・水分を意識して摂りましょう。特に高齢者は不足しがちです。水分はお茶や水など、砂糖の使われていないものが基本です。一日コップ5~6杯を目安に摂りましょう。
- ・運動を生活に取り入れましょう。コマが完成していても運動しないとコマが回りません。
- ・菓子や嗜好品はほどほどに摂りましょう。摂りすぎてしまうとそれでお腹がいっぱいになってしまい、コマが完成しづらくなります。また嗜好品のひもが長くなるとコマが回しづらくなります。

のどかの お知らせ

のどかから
5月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沼津からお知らせ

■のどか訪問介護サービス沼津

☆空き情報☆

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

この4月より総合事業が始まり、私たち事業所でも対応しております。自宅で安心した生活が送れるよう支援していきます。お気軽にお声掛け下さい。



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!



こちあ風香

○3つおきに5分間隔でエアセルが作動
エアセルの内圧を3つおきに順番で低くしたり高くしたりすることを繰り返す3連切替により、同じ部分に圧力が加わり続けないようにします。

○優れた体圧分散性能を実現
パラマウントベッドの高機能エアマットレス「こちあ結起 slim」とほぼ同等の体圧分散性能により、床ずれのリスクを軽減します。



シーンに応じてモード切替が可能

- ・上体を起こす時に、でん部の底付きを抑える「背あげモード」
- ・離床や介助の際に身体を安定させる「しっかりモード」

体型に応じてやわらかさを選択可能
体圧を効果的に分散!

レンタル価格 (1割負担)

700円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

5月はGWがありますね!小学生や中学生の頃は、ずっと祖母の家に泊まり、田植えやお茶摘みを手伝っていました。親戚がたくさん集まって、庭にシートをひいて皆で昼食をとったり♪ですが、私は虫が大嫌いで作業は苦でした。今では良き思い出です(*'ε'*) (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