

のどかCommunication



Vol. 61 7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

6月の行事



のどかの家 熱海

バーベキューを行いました(^[^])
皆さん、焼きそばやおにぎり
焼き鳥などを召し上がられ
とても楽しそうでした!



最後は花火も行いました♪
一足先に夏を満喫
しました(/[^]▽[^])/

のどかの家 沼津



支務学校の生徒さんが
作った作品をたくさん持って
きて下さいました(*[^]-[^]*)



お皿やコップなど
デザインも綺麗♪
作りがしっかりしている
のでみんなで作らせて
いただきます!



のどか写真館

のどかの家 津 沼
のどかの家 熱海 から

のどかの家 津 沼

6月4日



絵本を読んだり職員と話を
して、ゆったりとした時間を
過ごされました(´▽`*)

6月17日



天気が良かったので、を閉前で日光浴♪
皆さん「あったかいね～」と
そのまま眠ってしまいそうでした(ρ_。)

のどかの家 熱海

6月10日



訪問美容室がありました!
皆さん髪を切りさっぱりされました(^ ^)

6月18日



室内で風船バレーをしました♪
皆さん上手に
投げ合っていました(^O^)



のどか7月&8月カレンダー



7

のどかの家沼津

7日(金) 田沢医院全体往診

8日(土) 七夕祭り

17日(月) 施設長会議



28日(金) 施設勉強会

のどかの家熱海

7日(金)



28日(金) 運営推進会議

(日程未定) 伊豆海の郷夏祭り

フルーツボランティア

8

のどかの家沼津

4日(金) 田沢医院全体往診

19日(土) クランチケア

25日(金) 運営推進会議

28日(月) 施設勉強会



のどかの家熱海

2日(水) 誕生日



18日(金) 福祉ジュニアスクール

24日(木) 小地域ケア会議

(日程未定) 熱海海上花火大会

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

空室1床有



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
楽しい職員ばっかりです(●^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

今月のテーマは…

健康のお話 熱中症対策

梅雨の合間の蒸し暑い晴れの日や熱帯夜が続いた時は特に注意が必要です。
今月は熱中症対策についてのお話です。



6月や7月の梅雨の合間の晴れた日や8月の猛暑や熱帯夜が続く日は熱中症に注意が必要です。梅雨の合間は晴れても蒸し暑く、まだ暑さに体が十分に慣れていない為、急な気温と湿度の上昇に体温の調整がうまくできず熱中症になりやすいです。また、8月の猛暑日や熱帯夜が続く時期は、一日中体の中に熱がこもりやすく、熱中症になりやすいです。

・水分と塩分を摂りましょう

のどが渇いていなくても、定期的に水分の補給をしましょう。屋外で長時間過ごしたり体を使う作業を行った時、運動をした時などは同時に適度な塩分の補給も必要になります。



・日よけグッズを使いましょう

日傘や帽子を使って日差しを直接浴びないようにし、日陰に入りこまめな休憩を取りましょう。また、服装は通気性が良くしめつけのない吸湿性や速乾性のあるものがおすすめです。



・室内の温度、湿度を適度に保ちましょう

エアコンや扇風機を使い、室温を調節しましょう。これぐらいの暑さなら…と我慢しすぎるのは良くありません。室内の温度を上げないよう遮光カーテンやすだれ等を使用して外からの日差しを防ぎ、室温をこまめに確認しましょう。



汗をたくさんかいた日に！手作りイオン飲料

<材料>

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ4 (約 36g)
- ・塩 小さじ半分
- ・レモン汁 大さじ2

<作り方>

- ① 水をボウル等に入れ、砂糖、塩を入れる。
 - ② 砂糖、塩が完全に溶けるまで泡だて器等でかき混ぜる。
 - ③ ②にレモン汁を入れ軽く混ぜる。
- ※砂糖をはちみつに変えても美味しくできます。
※全ての材料を水筒等に入れ、シェイクしても簡単にできます。
<全量：138kcal たんぱく質0g 脂質0g 塩分3g>



市販のスポーツドリンクには、たくさんの砂糖が含まれています。その量は、500mlのペットボトルにスティックシュガー11本分、約33gも含まれています。成人が1日に摂取しても良い砂糖の量は、およそ25gです。市販のスポーツドリンクばかりを飲んでいくと、糖尿病や肥満、虫歯の原因となってしまいます。普段の水分補給は、水やお茶等、糖分の含まれていないものにしましょう。

<熱中症が疑われる人がいた時は・・・>

・涼しい場所へ避難させる

風通しの良い木陰や涼しい室内へ避難させましょう。

・体を冷やす

衣服を緩め、脇の下や首のまわり、足の付け根等を冷やしましょう。

・水分補給をする

水分、塩分、経口補水液などを補給させましょう。

自力で水が飲めない、意識が無い場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



参考：厚生労働省 熱中症予防リーフレット

のどかのお知らせ

のどかから
7月のお知らせです。

のどか居宅函南・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	○	×	△	○	○	○	×



管理者 小田龍志

■のどか居宅介護支援事業所函南

「介護保険ってな～に？」「いくらもらえる保険なの？」
このような質問が多く実際にサービスを利用してみると
「もっと早く知ってれば良かった」「本当に助かりました」
という感想に変わります。お気軽に何でもご相談ください。



管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

シートカラーが選べるスタンダード車椅子(ピンク・ブルー)

注目商品はこちら!



- 寸法：座幅 400 mm×奥行 400 mm、全幅 670 mm、全長 1020 mm、全高 890 mm
折りたたみ時：全幅 670 mm、全長 1020 mm、全高 89 mm
- 重量：15.7 kg、耐荷重：100 kg
- 背折れ、介助ブレーキ（タックル式）
- クッション付きスリングタイプシート
クッションシート（ベースはスリングタイプ）クッションには通気性があり、カバーに撥水加工が施されている。クッションは取り外し可能。

レンタル価格 (1割負担)

※お問い合わせはこちら

250円 /月

055-926-1235

編集後記

7月といえば、梅雨が明け夏本番！富士山山開きや海開きなど、たくさんのイベントがありますね。私は毎年海水浴に行っています。学生の時は熱海市に電車で行っていましたが、車がある今では下田市の方に行ったりもします。最近シミが気になるので、日焼け止めを塗ってスプレーもして挑みたいと思います(9`・ω・)9 (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