

のどかCommunication



Vol. 62 8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

7月の行事



のどかの家 熱海



セタ



短冊に願い事を書き、
皆さんで飾り付けしました!



皆さんの願い事が
叶いますように…★シ

のどかの家 沼津

誕生日会



職員が書いた寄せ書きや
プレゼントを渡し
「ハッピーバースデー」を
皆さんで歌いました♪



おにぎりやケーキを
召し上がり「おいしい」と
満足されていました★



のどか写真館

のどかの家 津 沼 津 から
のどかの家 熱 海

のどかの家 津 沼 津

7月2日



7月5日



7月16日



朝、体操をしました!
暑い夏を元気に
乗り越えましょう!

皆さんで歌を歌いました♪
トレーニングになるので時間が
できた時行っています(^o^)

ウエス巻きのお手伝いを
して下さいました!
とても助かっています(^o^)

のどかの家 熱 海

7月15日



7月23日



カルタ取りを行いました♪
真剣にカルタを探されていました!
良い頭の体操になりますね(^o^)



伊豆海の郷さんの夏祭りに行きました♪
太鼓の演奏を聴いたり、焼きそばや焼き鳥などをいただき
皆さん楽しそうでした(^o^)

8

のどかの家沼津


- 4日(金) 田沢医院全体往診
- 16日(水) 施設長会議
- 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 
- 3日(木) 湯河原花火大会 
- 18日(金) 福祉ジュニアスクール
- 24日(木) 小地域ケア会議

9

のどかの家沼津

- 1日(金) 田沢医院全体往診
- 17日(日) 原地区敬老会
- 18日(月) 施設長会議 
- 28日(木) 施設勉強会

のどかの家熱海

- 8日(金) 誕生日 
- 17日(日) 敬老会 
- 20日(水) 誕生日
- 22日(金) 運営推進会議
- (日程未定) 防災訓練

- 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…

深呼吸

普段私たちが何気なくしている呼吸。しかしながら、ストレス社会の中を生きる現代人はこの何気ない呼吸が浅くなっている傾向にあると言われています。深呼吸とは呼んで字のごとく、ゆっくりとした深い呼吸を意味します。普段の浅くて早い呼吸を、意識的に深い呼吸にするだけで様々な効果があります。是非意識して実行してみましょう。

どんな効果があるのかな？



効果1 リラックス効果

深呼吸をすることにより、副交感神経の働きが強くなり、リラックスした状態へ切り替えてくれる効果があります。

効果2 便秘改善効果

深呼吸により、横隔膜が内臓を刺激する為、内臓が活発に働きます。腸の働きが活性化されることで便秘改善効果に繋がります。

効果3 生活習慣病の予防効果

深呼吸を行った際に分泌される物質の中に、血管を収縮させるホルモンの分泌を抑制する働きがあるものがあります。また、動脈壁に血中脂質がしみ込むのを防いで、動脈硬化を予防してくれます。

効果4 ダイエット効果

深呼吸をするとインナーマッスルが鍛えられ、血行が促進。結果、基礎代謝がアップされ、ダイエットにも効果的です。





効果5 冷え性改善効果

深呼吸は血管を拡張し、血の巡りを良くしてくれる効果があり、これにより冷え性が改善されます。

正しい呼吸の方法

- 1、肺に残っている古い空気を吐ききる
 - 2、鼻から5秒かけてゆっくり吸う
 - 3、2秒止める
 - 4、7秒かけて口から「フー」と吐く
- 1~4 を繰り返す



ポイントは吸う前に息を吐き切ることです。目安として1日3回、1回5セット程行うよう、心掛けると良いですよ！

私たちは普段、全く無意識に息をしています。ですが、生きている間、絶え間なく続けるものです。人は一生の間に、6~7億回も息をされると言われています。呼吸の仕方一つで、心身も健康は大きく左右されるのも納得です。たかが呼吸と侮らず、是非正しい方法を身につけて、元気をアップさせましょう。

夏を乗り切る、スタミナメニュー

うなぎのとろろそば



SUMMER



材料 (2人分)	
そば	2玉
うなぎ	1/2尾
長いも	100g
大葉	2枚
みょうが	1本
つゆ	お好みの量

うなぎには**ビタミンA**が豊富に含まれており、夏バテで体力が低下したときにお勧めです。長芋に含まれている**ムチン**は、タンパク質を効率よく消化吸収させる働きがあります。更にみょうがには胃の働きを活発にして消化を促進する作用があり、食欲を増進させてくれます。



のどかの お知らせ

のどかから
8月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沿津からお知らせ

■のどか訪問介護サービス沿津

☆空き情報☆

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



管理者 船場久美子

「最近、足の上りが悪くて、浴槽の出入りが怖いよ。」
不安や悩みのあるお客様、お気軽にご相談ください。
私達スタッフが対応致します。

アイズ介護用品より お知らせ

テイコブリトルF



☆使い分けできる 2way ハンドル仕様

ハンドルグリップ型で歩行の姿勢に疲れたら、馬蹄型に切り替えて負担を軽減できます。

☆跳ね上げ式の座面

座面がついていて、疲れた時に休憩ができます。体重75kgの方までのご利用が可能です。

☆使いやすいブレーキ

ハンドブレーキまたはフロントブレーキを押し上げると、後輪が固定されストッパーがかかります。下げたハンドブレーキまたはフロントブレーキを握ると解除されます。

☆車体がブレにくい大型の前輪を採用

レンタル価格 (1割負担)

300円 / 月



ハンドルグリップ型



馬蹄型

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

あっという間に8月ですね！梅雨の期間もすごく短かったような気がします('ω') 私ごとですが、今引っ越しの真っ最中！以前住んでいた所はアパートの最上階で、何もしなくても汗をかくくらい暑かったです。次もまた最上階なのですが、上に太陽光パネルが設置してあるのですごく涼しいです♪冷房はつけたり消したりせず、暑くなる前(朝3時頃)につけておくと良いそうです！(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 刈刈沼津ビル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 刈刈沼津ビル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