

# のどかCommunication



Vol. 63 9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

## 8月の行事



のどかの家 熱海 湯河原 やっさ祭り



施設に子供会の山車が来ました!  
皆さんで外に出て  
太鼓の演奏を聴きました♪  
とても嬉しそう(^ ^)

のどかの家 沼津 夏祭り



花火を行いました!  
皆様「おごいね〜」「きれい!」  
と仰られ、とても喜ばれていました(°▽°)ノ



# 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

8月2日



原東小学校の先生が  
体験学習に  
いらっしゃいました(^o^)

8月13日



皆さんにお飾り作りを  
手伝っていただきました(^ε^)  
とても長く出来上がりました!

8月21日



スイカ割りを行いました!  
目隠しもして、施設内でも  
夏を感じる事が出来ました★



## のどかの家 熱海

7月26日



訪問美容室の方が  
来られました!  
皆さんさっぱりした  
様子でした♪

8月11日



高校生が職場見学に  
来て下さいました♪  
体操と一緒に行了きました(^ε^)

8月15日



皮むきのお手伝い♪  
綺麗にむいていただいたので  
凄く助かりました(^ε^)





# のどか9月&10月カレンダー



## 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

## 10

### のどかの家沼津

6日(金) 田沢医院全体往診


17日(火) どんぐり人形劇

18日(水) 高尾園見学

28日(土) 施設勉強会



### のどかの家熱海

3日(火) 誕生日 

(日程未定) 運動会

フルーツボランティア

みつわ祭り

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

**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

# 健康のお話

今月のテーマは…

## 果物の栄養

まだまだ暑い日もありますが、スーパーの店頭には秋の果物が並び始めています。今月は旬の果物の栄養についてのお話です。



ぶどう、梨、りんご、いちじく、栗・・・これらは9月が旬の果物や種実です。旬の食べ物には、多くの栄養素が詰まっています。それぞれにどんな栄養があるのか詳しくみていきましょう。



### <ぶどう>



ぶどうには抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれていて、肌や体の老化防止に効果があります。中でも、アントシアニンは目の疲れをとったり視力回復に効果があると期待されています。また、ポリフェノールの一つであるレスベラトロールには食物アレルギーの発症を抑える働きがあるとして注目されています。因みに、果物や炭水化物に多く含まれている「ブドウ糖」の名前の由来は、熟したぶどうに多く含まれ、それらから抽出された糖という説があるそうです。

### <梨>



梨はそのほとんどが水分でビタミン類は多く含まれていません。ですがカリウムを多く含んでいる為、体内の塩分を排出する作用があります。また、たんぱく質の分解を助ける消化酵素が含まれている為、食後に食べると消化を助けてくれます。疲労回復に役立つアミノ酸も含まれている為、夏バテなどで疲れた体にも効果が期待できます。

### <りんご>



りんごの皮にはポリフェノールが多く含まれており、コレステロールを排出したり、紫外線による皮膚の老化を防止する効果があります。また、食物繊維の一種であるペクチンも多く含まれており、整腸作用が期待できます。りんごは皮ごと食べた方がたくさんの栄養素を摂ることができます。但し、りんごの皮にはワックスが付いている為、皮ごと食べる際にはよく洗いワックスを落とす方が良いでしょう。

## <いちじく>



いちじくにはたんぱく質分解酵素であるフィシンが多く含まれています。食後に食べると消化を助ける働きをしてくれます。また、食物繊維も豊富に含んでいる為、整腸作用も期待できます。血液や骨の素となるミネラルの鉄やカルシウムも含まれています。

## <栗>



栗は果物ではなく種実（ナッツ）類ですが、上記の果物と同じように秋が旬で、甘くケーキの材料等にも使われています。栗に含まれるビタミンCは加熱に強い為、栗ご飯等にしても摂取しやすく体の抵抗力を高める作用があります。また、渋皮にはタンニンというポリフェノールが多く含まれており、強い抗酸化作用があり、血管の老化を防ぐ作用が期待できます。渋みや苦みがありますが渋皮煮にすると美味しく食べることができます。

## 旬の果物レシピ ～炊飯器で作るタルトタタン～

### <材料> 5合炊き炊飯器 1個分

- A {
- りんご…大1個～1・1/2個
  - 砂糖…30g
  - バターorマーガリン…20g
  - ホットケーキミックス…150g
  - 砂糖…50g
  - 牛乳…120ml
  - 卵…1個

### 全量

エネルギー：1334kcal

たんぱく質：23.6g

脂質：34.1g

塩分：1.8g

食物繊維：7.5g

### <作り方>

- 炊飯器の釜の底と下半分にバターかマーガリン(分量外)を塗っておく。
- りんごはよく洗い、芯を取り除き皮つきのまま5mm程度の厚さのくし型に切る。
- Aをフライパンに入れバターかマーガリンが溶けたら②のりんごを加えてきつね色になるまでソテーする。焦げやすいので火加減に注意する。きつね色になったら火を止め、あら熱をとっておく。
- ③のりんごを①の釜の底に並べる。放射状になるように並べると出来上がった際にきれいに盛りつけられる。りんごが多い場合は、重ねるようにして並べても良い。この時、煮汁も一緒に入れる。
- ホットケーキミックスに砂糖、牛乳、卵をいれよく混ぜ合わせる。
- ④のりんごの上に⑤を静かに流し入れる。
- 炊飯器に釜をセットし、炊飯ボタンを押す。ケーキモードがある炊飯器の場合はケーキモードで炊く。炊きあがったら、竹串をさし、何もついてこなければ焼きあがり。生地が生のままついてくるようであれば再加熱する。
- あら熱がとれた⑦を皿にひっくり返し切り分ける。



# のどかのお知らせ

のどかから  
9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	×	×	△	○	○	△	△

「自分でトイレに行きたいけど一人では転びそうで不安だよ。」  
お客様の不安を少しでも解消できるようにスタッフ全員で頑張ります。



管理者 小田龍志

### ■のどか訪問介護サービス富士

一人暮らしをしている御親族のおじさん、おばさん、これから先  
どうしていくのか御心配だと思います。そんな時に気軽に声をか  
けて下さい。御相談に応じます。



管理者 富士恵子

## アイズ介護用品より お知らせ

### カルティマ

注目商品はこちら!



#### 特徴①ワンハンド駐車ブレーキ

- 左右連動式により、片側のブレーキ操作だけで、反対側も同時に駐車ブレーキをかけられます。
- ご利用者、または介助者の左右のかけやすい方だけでブレーキ操作ができます。

#### 特徴②スライドグリップ

- グリップを引っ張ると、スライドしてレバーが延長されます。
- 延長状態にすることで、ブレーキ操作が軽くなったり、レバーが手に届きやすくなります。

	CRT-7(自走)	CRT-8(介助)
重量	11.2kg	10.5kg
全幅	55cm	49cm

レンタル価格 (1割負担)

550円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

#### 編集後記

いよいよ9月がやってまいりました! 暑がりな私は、すぐにでも冬が来てくれないかと思っています(´ω`) 今年は地元で行われた花火大会しか行けませんでした(泣) 熱海市の花火大会は秋も冬もやっているのでもまだ間に合いそうですね! 行きたいです! 寒い時期の花火もまた良いですね☆(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