

のどかCommunication



Vol. 66 12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

11月の行事

のどかの家 沼津

防災訓練



避難経路の確認や
救助練習などを
行いました。



実際に災害があった
時の為に、練習で
119番通報も行いました!



のどかの家 熱海

秋の運動会



沢山の競技に
皆さん一生懸命
参加されていました♪



輪投げ
ボール投げ
パン食い競争
お菓子の掴み取り
体操・歌 etc...

のどか写真館

のどかの家 津 沼
のどかの家 熱海 沼から

のどかの家 津 沼

11月4日



1,2階合同で運動会を行いました!
準備体操から皆さんはりきっていました(^o^)

11月5日



この日はカラオケ♪
皆さんとてもお上手でした!
毎回大盛り上がりです!

11月20日



養護学校の生徒の方々が歌やダンスを披露して下さいました(^人^)

のどかの家 熱海 沼

11月1日



防災訓練を行いました!
避難をスムーズに行えるよう皆さん協力して行いました!

11月3日



伊豆海の郷作品展に行ってきました♪
皆さん興味深そうに見ていましたよ(^_^)



のどか12月&1月カレンダー



12

のどかの家沼津

1日(金) 田沢医院全体往診

10日(日) 誕生日会

22日(金) 運営推進会議

24日(日) クリスマス会

28日(木) 施設勉強会

のどかの家熱海

9日(土) やきいも

21日(木)
・ 誕生日会

26日(火)



25日(月) クリスマス会



1

のどかの家沼津

2日(火) 書き初め

15日(月) 写真撮影

16日(火) 施設長会議

28日(日) 施設勉強会



のどかの家熱海

26日(金) 運営推進会議

31日(水) 誕生日会

(日程未定) 初詣

どんどん焼き



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!

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?

管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

健康をつくる

ここ 10 数年でメタボや生活習慣病の人が増えています。日本人のとっている摂取カロリーは 1975 年をピークに年々減少しています。体重が増えたり、生活習慣病になったりする原因は、食事の食べ過ぎだけではないことが分かります。

消費カロリーに注目！



体重は摂取と消費のカロリーバランスで決まります。食べる量がそれほど多くないのに、体重が増えたり、生活習慣病になったりするのは消費カロリーが減っていると考えられます。



消費カロリーには、運動だけでなく、通勤や家事などの生活活動、一日の暮らし方や食べ方にも影響しています。自家用車や便利な家電製品の普及などで生活活動が減少したことや、夜型生活や朝食抜きなどで生活と食事のリズムが乱れることで、代謝が落ちて、消費カロリーが減ってしまうのです。

カロリーの摂取と消費は、生活と食事リズムを整えることで消費カロリーを増やして、摂取と消費のバランスを取りましょう。太りにくくなり、体調も良く、健康的な体づくりが出来ます。



健康的な体をつくるには何から取り組めば良いのでしょうか？

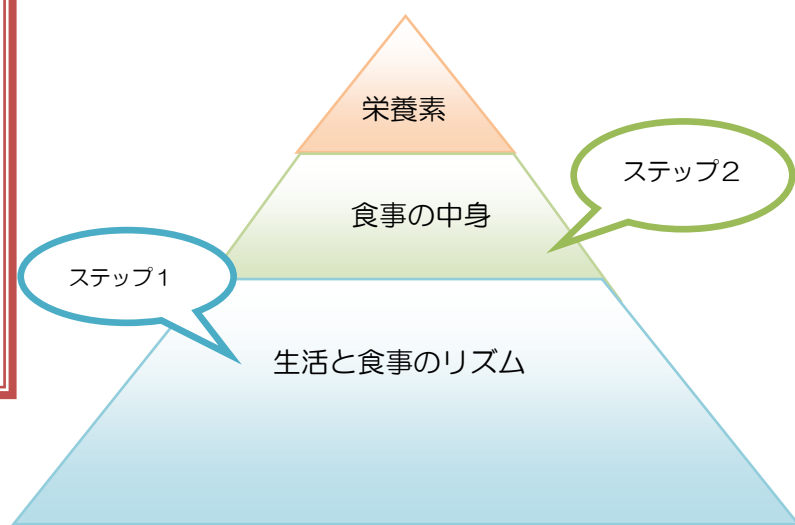
健康的な体をつくる為には、何から取り組むか、その優先順位が大切です。土台の「生活と食事リズム」を見直すことで、消費カロリーが増えるので、太り気味の方は体重が減りやすくなります。代謝も改善されるので、体調も良くなります。まずはステップ1「いつ、どう食べる？」という一日の暮らし方を見直してから、次のステップ2「何をどれだけ食べる？」という食事内容を見直しましょう。

3食の時間配分が大切

朝食：食べることで体温が上がり、代謝がアップするので、その一日の消費カロリーが多い体で過ごせます

昼食：代謝の良い時間帯に食べることも大切。栄養素が効率よく使われて、体調も良くなります。

夕食：遅い時間は脂肪を溜めこみやすいので、控えめにすると太りにくくなります



のどかの お知らせ

のどかから
12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	△	×	△	○	○	△	×

「自分で出来る事はやっていきたい。」
お客様の自立支援に向けてスタッフと関係事業所でサポート致します。



管理者 小田龍志

■のどか居宅介護支援事業所

事業所が富士市から富士宮市小泉に移転しました。
富士市エリアと共に富士宮市で、介護に関する事でお悩みの方々の
お手伝いができるように頑張っていきたいと思えます。
今後とも宜しくお願いします。



管理者 富士恵子

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

as human, for human
PARAMOUNT BED



☆特徴

- ～最低座高 25 cm、最高座高 60 cm
- 小柄の方の端座位の安定から、介護する方の腰の負担を抑えることまで、幅広くサポートします。
- ～収納付伝い歩きボード
- ボード上部に握りやすいグリップを設け、自立動作を支援し転倒を予防します。収納ポケットもついています。
- ～液晶表示手元スイッチ
- 背上げの角度や高さを「見える化」することができます。

3モーター

レンタル価格 (1割負担)

800円 /月

2モーター

レンタル価格 (1割負担)

600円 /月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

いよいよ今年も残すところあと1ヶ月となりました。早いですね…。クリスマスは何をして過ごしますか？私の家では毎年モスチキンを買ってきて、母が作ったミネストローネ、ケーキを食べて家で過ごすことが多いです。今年はイルミネーションを見に行きたいです！伊豆グランパル公園のイルミネーションが気になります(´▽`) (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 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

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アーピアエンドウA 201
TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992

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