

のどかCommunication



Vol. 67 1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

新年のご挨拶



のどかの家 沼津

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、鳥のように羽ばたく年として頑張ってまいりました。今年は成年です。ゴールを目指して一直線に駆け巡ってゆきたいと思います。今年も宜しくお願い致します。

管理者：石山英雄



のどかの家 熱海

明けましておめでとうございます。
昨年中は大変お世話になりました。
今年は成年です。
ワンランク上のサービス提供を目指して職員一同精進して参りますので、本年も宜しくお願い致します。

管理者：松根佳子



アイズ介護用品

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、公私共に試練の年でありましたが、皆様に御助力を賜り乗り切る事が出来た事に感謝します。
新年は介護業界で大きな変化が訪れます。それに打ち勝つ為職員一丸となって努力していきます。

管理者：山田邦廣



のどか居宅介護支援事業所

あけましておめでとうございます。

去年の秋に富士宮市に引っ越してきました。

富士、富士宮地域の皆様のお役に立てるように一生懸命頑張ります。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

管理者：富士恵子

のどか訪問介護サービス富士

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。

今年はのどか訪問富士を地域の皆様に知ってもらいお役に立てるよう職員一同、精進してまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

管理者：小田龍志

のどか居宅介護支援事業所函南・のどか訪問介護サービス函南

新年明けましておめでとうございます。

昨年に引き続き地域の皆様と一緒に歩む事業所でありたいと考えております。

職員一丸となり、より良いサービス提供に努めて参ります。

今年もどうか宜しくお願い致します。

管理者：勝呂秀子

のどか訪問介護サービス沼津

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は、大変お世話になりました。

私達、訪問ヘルパーも「お客様に喜んで頂く」という気持ちを忘れず、地道にひとつずつ目の前のできることから、取り組んで参りたいと思います。

本年も、宜しくお願い致します。

管理者：船場久美子

のどかアドバイス

新年明けましておめでとうございます。

本年も、相談員一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がけ、お役に立てれるよう、最大限の努力をする所存です。

皆様のご健勝とますますのご発展を心よりお祈り致します。

相談員一同

のどか1月&2月カレンダー

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)



とんとん焼き

2

のどかの家沼津

2日(金) 田沢医院全体往診

3日(土) 豆まき



14日(水) バレンタインパーティー

28日(水) 施設勉強会

のどかの家熱海

3日(土)



(日程未定) 寿司パーティー

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…

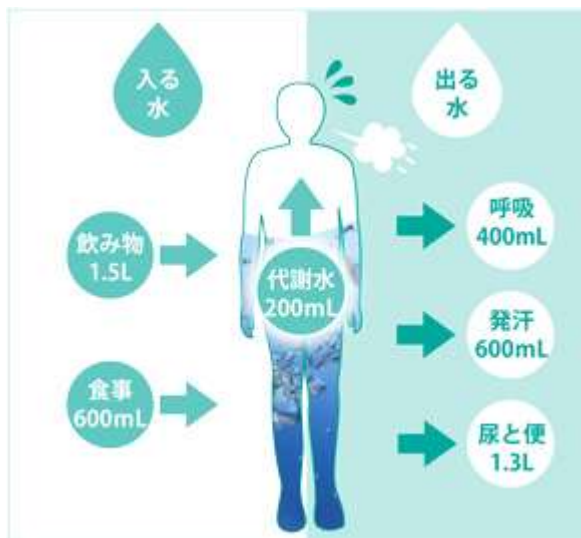
冬の脱水症状



寒さが厳しくなりました。暖房を一日中つけて過ごすことも多いと思います。空気が乾燥している中で、さらに暖房を使用することにより乾燥は加速します。知らず知らずのうちに脱水症状を引き起こすことが増えています。冬の脱水症状に気をつけましょう。

<人間の体の水分組成>

私たちの体は、胎児で約90%、新生児で約75%、子どもで約70%、成人で約60~65%、高齢者で約50~55%が水で満たされています。この水は血液やリンパ液のことです。これらの水分が体の隅々まで栄養や酸素、ホルモン等を運び、不要な老廃物を集めてくる働きをします。



私たちの体からは、尿だけでなくさまざまな方法で水分が失われていきます。呼吸をする際にも水分は失われますし、発汗からも失われていきます。これらを合わせると、一日に約2.3ℓもの水分が失われていることとなります。それを補うためには、体内で代謝が行われる際に発生する水分が200mlほど、食事から600mlほどが補われますので、残りの1.5ℓは飲み物から摂取しなければなりません。これが不足してしまうと脱水の原因となります。



体の水分量が多い乳児や幼児、喉の渇き等を感じにくい高齢者はこまめな水分補給が必要です。喉が渇いていなくても、時間を決めて水分をとるようにしましょう。



<脱水症状のサイン>

・軽度

→口の中や脇の下が乾燥してくると体の水分量が減ってきているサインです。手の甲の皮膚をつまんだ後すぐに戻らなかったり、爪を押してもすぐに血色が戻らない場合も要注意です。行動にも変化が表れてきます。ボーっとする時間が増えたり、傾眠傾向が強くなる、めまいやふらつき等の症状がみられることもあります。

・中度

→軽度の状態から症状が悪化すると頭痛や吐き気が現れます。また、体の水分量が減少している為、汗や尿の量が減少したり、濃縮された尿が出ることもあります。嘔吐や下痢等、明らかな体調の異常がみられることもあります。

・重度

→症状が更にすすむと、意識が朦朧とし幻覚や呼吸困難、頻脈、痙攣等が現れます。命の危険がある為、早急な対応が必要となります。症状がさらに進むと死に至ることもあります。

<手作りスポーツドリンク>

軽度の脱水症状時に適した水分は、水に0.3%程の塩分と3~4%程の糖分が含まれているものが有効です。水だけや甘すぎるもの、塩辛いものは逆効果になりますので、ほんのり塩味と砂糖の味がする程度でちょうど良く、ナトリウムと水分の吸収率も良いです。

<材料>

- ・水…1ℓ
- ・砂糖…大さじ4
- ・塩…小さじ1/2

<作り方>

- ① 全てを混ぜ合わせ、塩と砂糖を溶かす。
※お好みでレモン汁を絞っても。



冬の室内でも脱水症状を起こすことがあります。適度な水分補給を心がけましょう



のどかの お知らせ

のどかから
1月のお知らせです。

のどか訪問介護富士・居宅函南からのお知らせ

■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

「ケアマネって何？、見た事ない、何する人なの」
「もっと早くに知っていれば介護が楽に出来たのに」
ご利用者様から寄せられるお言葉です。もっと知って頂けるよう
努力します。



管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

アームサポート手すり メンディ

～握らなくても使える、平面手すり～

注目商品はこちら!



月単位数

300単位

Point1 : 手を置いて支えるのに十分なスペースを確保

Point2 : ベッドからの立ち上がり、移乗や座位保持をしやすい構造

Point3 : 49 cmまで低くできるので床からの立ち上がりにも便利

Point4 : 70 cmまで高くできるので玄関での姿勢保持にも便利

Point5 : 支柱が1本なので、ソファにも奥まで差し込めるので便利

Point3 ↓



←Point5



※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年はのどか社報をご覧いただきまして、誠にありがとうございます。本
年度も各施設・事業所の情報等を毎月お届けします！引き続き御回覧を宜しくお願い申し上げます。私、担当して1
年経ちました。さらに読みやすい物になるよう工夫して作成していきたいと思っております<(_ _)> (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