

のどかCommunication



Vol. 68 2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

書き初め



のどかの家 沼津



皆さん今年は何の字を書こうかと考えておられました!



とても集中されており、上手に書けていました(^o^)/

のどかの家 熱海



今年は成年なので
"成"という字を書きました。



皆さん丁寧に書かれていました(*^_^*)



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

1月4日



職員から皆さんへ
年賀状を送りました。
良いお年を(^o^)/

1月11日



日中フロアで
歩行練習を行いました。
一緒に頑張りましょう!



鏡開きをしました。
「甘くて美味しいです」と
カメラ目線頂きました♪

のどかの家 熱海 沼

1月1日



お正月ということで
おせちを召し上がり
皆さん「美味しいね～」と
完食されました(*^_^*)

1月13日



真鶴のどんど焼きに行ってきました!
川が近くで寒かったですが、
皆さん喜ばれていました♪
お汁粉も頂き、温まりました(*^^)v



のどか2月&3月カレンダー



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(木) 施設勉強会



のどかの家熱海

3日(土)



17日(土)

・ 誕生日会

20日(火)



(日程未定) っぺい寿司

3

のどかの家沼津

3日(土) ひな祭り



5日(月) 田沢医院全体往診

16日(金) 施設長会議

28日(日) 施設勉強会

のどかの家熱海

3日(土) ひな祭り

24日(土)

・ 誕生日会

27日(火)



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

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!

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 石山

空室2床有



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

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

申込受付中



管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

味覚について

食べものを口にしたとき、すっぱい（酸味）、にがい（苦味）、あまい（甘味）、うまみ、しょっぱい（塩味）、というふうに「味覚」を感じると思います。人が感じるこの5つの味のことを「五味」と言います。この一つ一つの味にはそれぞれ違った働きがあります。知識として知っておくことで、食べ物に対する考え方が少し変わってきますね。

- ・酸っぱい食べ物には、肝機能を活性化させる働きがあります
- ・苦い食べ物には、体を冷ます働きがあります
- ・甘い食べ物には、養分を補給し、胃腸の働きを整える作用があります
- ・塩味は、他の4つの味を吸収しやすくするとともに、排泄を促します
- ・うま味成分であるグルタミン酸は、免疫力を上げる働きがあります



ざっと分けると、このような働きに違いがあります。これらをそれぞれの作用に則ったかたちでバランスよく摂ると良いでしょう



五味の代表的な食べ物

- 甘味・・・砂糖、はちみつ、じゃが芋、かぼちゃ、バナナ、ブドウなど
- 塩味・・・塩、醤油、お味噌汁、たらこ、のり、シジミなど
- 酸味・・・酢、梅干し、レモン、ミカン、グレープフルーツなど
- 苦味・・・コーヒー、ビール、ニガウリ、ピーマン、パセリなど
- うま味・・・こんぶだし、かつおぶしなど



五味はそれぞれの味以外にも様々な性質を持って



スイカに塩をかけて食べると甘味が増す「対比効果」

実際にはスイカの甘さが増したわけではありません。塩の持つ塩味によって甘味が引き立たされ、より甘さを強く感じるのです。

その他にも

甘味+塩味 塩キャラメル お汁粉

旨み+塩味 味噌、昆布茶

甘味+酸味 いちご大福



辛味や塩味が効いたスープに酢を入れるとまろやかになる「抑制効果」

その他にも

苦味+甘味 コーヒーに砂糖、ビターチョコレート

塩味+酸味 梅干し、漬物

酸味+塩味・甘味 すし酢 はちみつレモン

塩味+旨味 しょうゆ、塩辛



昆布だしとカツオだしを合わせることでさらに旨みがます「相乗効果」

昆布の持つ旨味成分グルタミン酸ナトリウムと、かつお節の持つ旨味成分イノシン酸ナトリウムがお互いに作用し、旨味を何倍のも感じさせてくれるのです。

その他にも

甘味+甘味 砂糖とコンデンスミルク、はちみつ



試してみる？コーヒーに塩をいれるとどんな味？

苦味は本能的に毒物と判断して嫌われてきました。それでも苦い味のする食べ物としては苦瓜があり、飲み物としてはコーヒーがあります。これらの食べ物に少し塩を加えますと、苦味は抑えられます。もちろん砂糖でもコーヒーの苦味は抑えられます。香りと苦味を楽しむコーヒーに、塩を加える人はいないでしょう。



のどかの お知らせ

のどかから
2月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沼津からのお知らせ

■のどか訪問介護サービス沼津

☆空き情報☆

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



「訪問介護ヘルパーさんて、実際にどんなことをしてくれるの？」
と不安な方、どんなことでも、のどか訪問介護サービス沼津がご相談
にのります。お気軽にご連絡下さい。



管理者 船場久美子

アイズ介護用品より お知らせ

CASPER ZAFU(座布)

注目商品はこちら!



こんな姿勢になっていませんか?



浅く座ってもお尻が自然と奥に入るので座り直し介助
がゼロ!

ゴムの力で自動的に初期セッティング!

⇒労力ゼロ

レンタル価格 (1割負担)

250円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

2018年も始まって1月が終わりました。早いですねえ。あっという間に過ぎてしまいます。私はお休みの日、特に何もせず終わってしまうことが多いので、今年は季節感を味わいながら過ごせたらと思っています。2月は梅、桜を見に行き、いちご狩りもしたいです! 楽しみになってきました(^o^)/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