

のどかCommunication



Vol. 72 6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

5月の行事

のどかの家 沼津

祝99歳!! 誕生日会



皆さんでお祝いしました!
たくさんの誕生日プレゼントや
歌でお祝いしてもらい
「ありがとう～」と
喜んでおられました♪



のどかの家 熱海

楽器演奏会



ボランティアの方が来て下さり、
バイオリンやフルートなどを
演奏して下さいました(*^_^*)



皆さん聴き入って
おられました♪



のどか写真館

のどかの家 津 からの
のどかの家 熱海

のどかの家 津

5月5日



子供の日ということで
手作りの兜を被り
写真を撮りました!

5月8日



新茶祭りを行いました!
手作りのちらし寿司や
羊羹と一緒に新茶を楽しみました♪

5月16日



この日は時間が出来たので
風船バレーをして
体を動かしました(^o^)/

のどかの家 熱海

5月3日



皆さんで防災訓練を行いました!
避難経路を確認し
練習用消火器で使い方も
おさらいしました!

5月13日



母の日に手作りのカードと
リクエストにお応えして
お汁粉を召し上げて
頂きました。

5月16日



お天気の良い日に洗濯物を
干したりたたんだり、
「皆でやると早いね」と
仲良くやられていました。



のどか6月&7月カレンダー



6

のどかの家沼津

15日(金) クランチケア

22日(金) 歯科研修

運営推進会議

28日(木) 施設勉強会



のどかの家熱海

2日(土)

誕生日会

15日(金)



17日(日) 父の日

(日程未定) あじさい見物



7

のどかの家沼津

5日(木) 人形劇

7日(土) 七夕祭り

12日(木) 納涼祭

20日(金) AED 研修

28日(土) 施設勉強会



のどかの家熱海

7日(土)



27日(金) 運営推進会議

(日程未定) 伊豆海の郷夏祭り

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

申込受付中



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?

小腹が空いて、間食をしてしまうことがありますよね。ついつい食べ過ぎて体重が増えたり、間食だけで済ませてしまうことはありませんか。今回は、間食の意味と上手な間食の取り方についてご紹介します。

「間食」とは？

朝・昼・夕食以外で食事と食事の間にとる食事(軽食)のことを言います。栄養補給以外にも気分転換や心にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし、食べ過ぎると肥満につながる可能性がありますので、量や回数、内容に気をつけなければなりません。



1日 200kcal 以内を目安に！

一般的に1日 200kcal 程度が適量とされています。間食というと甘いケーキやチョコレート、スナック菓子などを考えますよね。ビタミン豊富な果物やカルシウムや乳酸菌を含むヨーグルトなどを間食として上手に取り入れることも大切です。

【スナック菓子 200kcal】

※一度に食べず、1日半分にするなど量を調節しましょう※



チップス 約1/2袋



チョコ 約1/2



ケーキ 約1/2



せんべい 3~4枚

【果物 80kcal】



りんご 約1/2



みかん 約2個



キウイ 約2個半

果物を上手に取り入れて、日本人の不足しがちなビタミンや食物繊維を摂ろう！

間食のタイミング！

間食の摂るタイミングは、活動量が多い午前中もしくは「ピーマルワン」が少ない時間が良いでしょう。ピーマルワンとは、たんぱく質の一種で脂肪細胞が脂肪を溜め込む働きのことです。午後3時前後に最も少なく、午後10時以降に最も多くなります。そのため、「3時のおやつ」は理にかなっているのです。もちろん、就寝前の間食はよくありません。就寝前の3時間前までに食べ終わると良いでしょう。

間食のメリット！

1

血糖値の急激な上昇を抑える。

私たちがお腹が空くのは血糖値が急に下がる時です。食事を摂って急激に血糖値が上がるとインスリンが大量に放出され血糖値が急激に下がる。そしてまた、お腹が空くといった負のサイクルになります。間食を適切に摂ることで、血糖値の急激な上昇や下降を抑えられます。



2

食べ過ぎ防止に繋げる。

昼食から夕食までの間が空きすぎてしまうと、空腹感で食べ過ぎてしまい肥満に繋がります。食べ過ぎると血糖値が急激に上昇するので要注意です。

3

栄養補給、気分転換や心のゆとりに繋がる。

間食には、気分転換やリフレッシュ・ストレス解消といったように心のゆとりにも繋がります。しかし、太りたくなく間食を摂ることで罪悪感を感じる人も少なくありません。日本人の不足しがちな食物繊維なら、急な血糖値上昇も抑えられるのでおすすめです。酢昆布・ナッツ類・生フルーツなど間食として取り入れてみるのも良いです。



のどかのお知らせ

のどかから
6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

■のどか居宅介護支援事業所

富士市から富士宮市に引っ越して、半年が過ぎました。少しずつ地域に根付いてきています。今年4月から、富士宮市は包括支援センターが直轄と5つの地区包括になりました。お一人暮らしでお困りの事がありましたら、近くの包括や私ども居宅介護支援事業所等に気軽にご相談下さい。



管理者 富士恵子

■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	×	△	×	×	○	×	×

「部屋が散らかってどうにかしたいけど足腰が悪いから困ってます。」
不安を抱えている利用者様ですが、職員と共に行ったことにより以前よりご本人様が意欲的になっています。



管理者 小田龍志

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

たよレール high
(省スペース型ショートタイプ)

トイレに最適!
低めの天井にも!

- トイレなど狭いスペースに最適です。
- 天井高 180~250 cmまで対応。
- 横手すりの高さは 60・65・70 cmの3段階調整

レンタル価格 (1割負担)

480円 /月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

<使用例>



編集後記

6月は1年の折り返し地点となります。2018年も、もう半分というところまで来ているんですね。実感がわきません。やりたい事は沢山ありますが、夏目前なのでまずはダイエットですかね…(・・;)6月は健康診断もあるので、気が抜けません。今月号「栄養士さんからのお話」ページも読み、間食はフルーツにしようと思いました!(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 アービアエンドウ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