

のどかCommunication



Vol. 73 7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

6月の行事

のどかの家 沼津



天気が良かったので
外で体操を行いました!
皆さん手足をしっかりと
伸ばして楽しんでました★



玄関前には紫陽花の花が
綺麗に咲いてました♪



のどかの家 熱海



天気が良かったので、
熱海のジャカラング
フェスティバルに
行ってきました(*^_^*)



たくさんのお花があり
皆さん「綺麗だね～」と
仰っていました♪



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

6月6日



お手玉をして
手を動かしました(^o^)/

6月22日



職員による朗読を
真剣に聞いて下さっています♪

6月23日



七夕の笹に飾る
装飾品を皆さんで
作っています★ミ

のどかの家 熱海

6月5日



皆さんで歩行の運動をしました!
声を出し合いながら
皆さん頑張っていました(^o^)/

6月16日



父の日ということで、
男性の方々と一緒に
飲食店に行ってきました(*^_^*)



のどか7月&8月カレンダー



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
- 29日(日) 納涼祭



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



8

のどかの家沼津

- 16日(木) 管理者会議
- 17日(金) 誕生日会
- 20日(月) 花火大会
- 24日(金) 運営推進会議
- 28日(火) 施設勉強会



のどかの家熱海

- 1日(水) やっさ祭り
- 11日(土) バーベキュー
- 21日(火) 伊豆海の郷夏祭り
- (日程未定) 福祉ジュニアスクール
花火大会

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?

管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

夏の野菜

いよいよ夏が近づいて来ましたね。今回のテーマは夏野菜。色とりどりの野菜が採れ、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また夏野菜は水分を多く含むので、身体を冷やす働きもあり夏バテ予防には最適です。



<とうもろこし>



とうもろこしは米・小麦と合わせて「世界三大穀物」といわれています。穀類に分類されるので、主成分は炭水化物です。一方で、ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、便秘の解消、腸の蠕動運動の促進に効果的です。

とうもろこしは、茹でると水っぽく栄養価も落ちるので、電子レンジで加熱すれば旨みと栄養たっぷりに仕上がります。

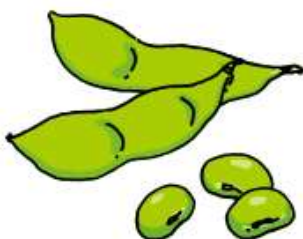
<トマト>



トマトは、カロテノイドの仲間である、真っ赤なリコピンが注目されています。また、ビタミンC・Eが含まれており、これらは強い抗酸化を持ちます。抗酸化とは、生活習慣病やがん予防、老化防止に効果的で積極的に取り入れたい野菜です。

リコピンは油で加熱することで、吸収率が3倍になります。加熱しても栄養価はほとんど変わりません。トマトと卵で炒めるとパクパク食べられます。

<枝豆>



枝豆は「大豆の未成熟な状態」で、大豆になる前に早めに収穫されます。なので、大豆よりは劣りますがイソフラボンも含まれています。また、大豆に比べてカロリーも少なく、ビタミンCも豊富に含まれています。枝豆に含まれるメチオニン（必須アミノ酸）は、アルコールの分解を助け二日酔いを防ぐ効果があります。ビールのおつまみに枝豆というのは、栄養を補う意味でもあったのです。



<モロヘイヤ>



モロヘイヤは「王様の野菜」と言われるほど栄養価が高い野菜です。トマトでお伝えした、抗酸化を含むβカロテンは、野菜の中でもトップクラスに含まれています。ネバネバの素は「ムチン」という成分で、オクラや山芋にも含まれています。ムチンには、血糖値の上昇を抑えたり、胃壁を保護してくれるので消化不良や食欲不振を予防してくれます。その他にも、ビタミン C・E・B2、葉酸、鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。夏バテ予防にぜひ取り入れてみてください。



生野菜として食べるのはもちろん、煮る、炒める、蒸すなど素材を生かした調理法で食べるとより一層おいしくいただけます。



夏野菜たっぷり ラタトゥイユ

<材料> 4人分

- ・玉ねぎ…1個
- ・パプリカ赤…1/2個
- ・パプリカ黄…1/2個
- ・ズッキーニ…1本
- ・なす…1本
- ・トマト(大)…2個
- ・にんにく…1かけ
- ・ローリエ…1枚
- ・オリーブ油…適量
- ・固形コンソメ…1個
- ・白ワイン…50ml
- ・塩こしょう…少々

<作り方>

- ① 野菜はそれぞれ角切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油をひいてにんにくを入れ馴染ませる。
- ③ ②に玉ねぎを入れ全体が透き通ったら、パプリカ・なす・ズッキーニを入れ油が全体にからむように炒める。
- ④ ③にトマトを入れ炒める。
- ⑤ 鍋にローリエ・コンソメ・白ワインを入れて15~20分程煮込む。
- ⑥ 水気がなくなってきたら、塩・こしょうを加えて味を整える。

<1人分 120kcal たんぱく質 2.6g 脂質 5.4g 塩分 1.0g >



材料がすべて揃わなくても、冷蔵庫に余っている野菜を使っても大丈夫です。このラタトゥイユに鶏肉を入れて煮込めば、主菜としても食べられます。またパスタやオムレツのソースとしても使えます。



のどかの お知らせ

のどかから
7月のお知らせです。

のどか居宅函南・訪問介護函南からのお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所函南

3月に、のどか居宅函南に新しいケアマネが入職し二人体制になりました。住宅型有料老人ホームと在宅のご利用者様を担当しています。一人一人の生活を支える事は在宅でも施設でも同じです。関係者と協力・協働し、その方に寄り添い自立に向けた支援計画を立てよりよく生き、いつか「いい日旅立ち」が出来るようお手伝いしています。



管理者 勝呂秀子

■のどか訪問介護サービス函南

☆空き情報☆

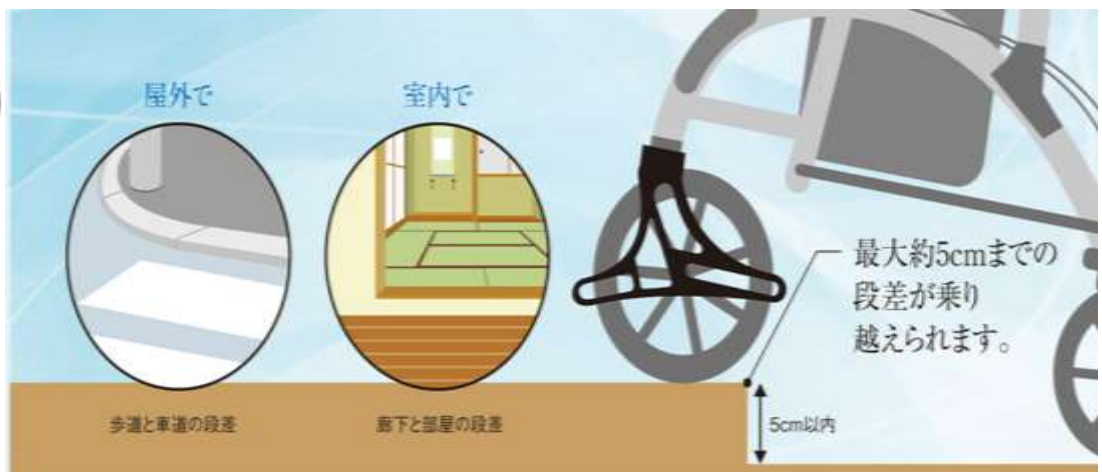
	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後	×	△	×	×	△	×	×

アイズ介護用品より お知らせ

フレンドプラス
(段差越え機能付き歩行車)

肘をついて上半身をあずけた姿勢で楽々歩行！
段差をわずかな力で、楽に乗り越えられるアシスト機能付き！

注目商品はこちら！



レンタル価格 (1割負担)

650円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

いよいよ夏本番！ 7月は海開きがありますが、富士山開きもあります！車で行く事ができる5合目までは行った事がありますが、それ以上登った事はありません。登ってみたいですが、危険が多いと聞くので怖いと思う気持ちが勝ってしまいます。今から“いつかやりたい富士登山”に向けて心の準備から始めたいです…(笑)(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