

のどかCommunication



Vol. 74 8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



7月の行事

のどかの家 沼津



原地区の納涼祭に
参加しました!



ストラップ作りや
風船アート等の
イベントが
行われていました★



のどかの家 熱海



施設でバーベキューを
行いました(^o^)/



焼きそばや焼き鳥など
皆さん美味しそうに
召し上がってました♪



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

7月5日



どんぐりさんによる人形劇を
ご覧になりました(^ ^)
手拍子をしたり歌を歌ったり
楽しんでました♪

7月7日



昼食後、風船バレーをして
体を動かしました♪

7月13日



利用者様のご家族から頂いた
桃を持って写真撮影(* ^ ^*)V

のどかの家 熱海

7月5日



七夕に向け、飾り付けを行いました!
皆さん上手で、綺麗に出来ました(^o^)/



7月6日



ボランティアの方が来て下さり、
皆さんでカルタ取りや
歌を歌ったりしました♪

のどか8月&9月カレンダー

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

30日(木) スイカ割り

のどかの家 熱海

1日(水) やっさ祭り



16日(木) 管理者会議

(日程未定) 福祉ジュニアスクール

花火大会

9

のどかの家 沼津

10日(月) 誕生日会



16日(日)

・ 原地区敬老会



17日(月)

28日(金) 施設勉強会

のどかの家 熱海

8日(土) 誕生日会



17日(月) 敬老会

20日(木) 誕生日会



28日(金) 運営推進会議

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…

夏太り

夏は食欲が低下する、暑いから汗が出るので痩せやすいと考える人が多いのではないのでしょうか。実は、冬よりも夏の方が太りやすいです。今回は、原因を探って夏太りしないよう対策を挙げました。今年の夏に実践してみたいはいかがでしょうか。



<夏太りの原因>

1 基礎代謝が落ちやすい

夏は、外の気温が高く体内の熱を産生する必要がないため基礎代謝が低下します。汗が多く出るので痩せやすいのではないかと思う方も多いと思いますが、実際はただ汗が出ているだけで、エネルギー消費はされず太りやすくなるのです。また、冷房や冷たい食べ物により身体が冷えて更に基礎代謝は低下しやすくなります。

2 糖質中心のメニューを食べがち

夏に人気のメニューといえば、冷たいそうめん・冷やし中華・カレー等です。夏バテしても食べやすいメニューですが、どれも糖質中心で野菜がなくビタミン・ミネラルが不足し脂肪燃焼がしにくい体質になります。さらに冷えた食べ物は、内臓を冷やし身体の冷えに繋がって“消化不良”を起こすので悪循環になります。

3 運動不足

暑さで身体を動かすことを避け、車やバスなどを利用したり、外に出ることを控えたりすることで運動不足に繋がってしまいます。夏は身体を動かさなくても大量に汗をかきますが、この汗はエネルギーを消費して出る汗とは異なります。エアコンの効いている室内と外気の温度差が更に疲れやすささせ、いつの間にか運動不足になります。



<夏太りの対策>



point!



生活習慣を見直し、しっかり睡眠をとる

真夏の夜は熱帯夜で寝苦しく、何度も目を覚ましてしまうことがありますよね。睡眠不足は成長ホルモンの分泌を低下させ、太りやすい体質になります。質の良い睡眠を取るには、エアコンや扇風機をタイマーにしたり、夏用のひんやり寝具に変えるなど工夫してみましょう。

point!



軽い運動ウォーキングを加え代謝量を up !

暑さで身体を動かすことを避け運動不足になりやすいです。朝や夕方は比較的涼しい時間帯になるので、ウォーキングなどすると良いでしょう。また夏はプールで泳いだり軽い運動を取り入れると代謝 up するので痩せやすい身体づくりになります。

point!



身体を冷やさないようにする

暑い夏だと冷えた飲み物や食べ物を摂りがちですが、胃腸を冷やしてしまい代謝が落ちてしまいます。飲み物は常温で飲むことをおすすめします。また夏野菜は身体を冷やし、土の中で育つ根菜類は身体を温める効果があると言われています。夏野菜ばかり食べるのではなく、根菜類も含めて適度に食べると良いでしょう。



夏バテ防止 さっぱりにゅうめん

<材料> 2人分

- ・そうめん(乾)…150g
- ・鶏ささみ…2本
- ・モロヘイヤ…60g
- ・オクラ…2本
- ・椎茸…2枚
- ・梅干し…2個
- ・めんつゆ

<作り方>

- ① そうめんは固めに茹でて水気をきっておく。
- ② モロヘイヤとオクラは茹でてモロヘイヤは粗みじん、オクラは小口切りにしておく。
- ③ 鶏ささみは筋をとり、斜めに薄く切る。椎茸はスライスする。
- ④ めんつゆと水、椎茸、鶏ささみをいれ火を通す。
- ⑤ ④に茹でたそうめんを入れて温め、盛り付ける。
- ⑥ 最後に②のモロヘイヤとオクラ、梅干しを乗せて完成。

<1人分 379kcal たんぱく質 21g 脂質 1.5g 塩分 5.5g >



モロヘイヤは“王様の野菜”と言われるほど栄養価の高い野菜です。温かい食べ物は疲れた身体に効果的です！

のどかの お知らせ

のどかから
8月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沿津からお知らせ

■のどか訪問介護サービス沿津

☆空き情報☆

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



管理者 佐藤真実

「最近何をするにも億劫で…」 「以前は一人で何でもやれたのに…」
出来なくなってきた家事やお風呂など、一緒に行い、今までと同じよう
な生活が送れるようお手伝いさせて頂きませんか？

アイズ介護用品より お知らせ

パルモケアシステム

外出中のスマホに通知が来て、映像を確認できる、介護保険適用の徘徊感知機器が登場しました！

注目商品はこちら！



- ◆見守りセンサーの変化をインターネットでスマホに通知します
- ◆スマホ操作で即座にカメラ映像が見られます
- ◆スマホでカメラを 360 度回転、部屋の隅々まで映像確認できます
- ◆遠隔のスマホから声掛けができます
- ◆離れていても見守れる、見守りホットライン

レンタル価格 (1割負担)

450円 / 月

併用使用することをお勧め商品

ヒトココ

「ヒトココ」は親機を使って子機を見守ったり、探す事ができるアイテムです。「日常生活エリア」をしっかりサポートする、GPS とは違う、全く新しい「近距離見守り機器」です。



レンタル価格 (1割負担)

250円 / 月

デモンストレーションも承っています。お気軽にご連絡下さい！

※お問い合わせはこちら
055-926-1235

編集後記

暑い日が続きますね…(^_^)水分補給をこまめにし、熱中症等には気をつけましょう！さて、8月になりました。皆さん夏を満喫できる予定は何かありますか？私はとりあえず夏祭りに行ければと思っています。毎年同じ場所に行くので、違う地域の花火大会も行ってみたいですが、結局暑くて行く気になれません…(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