

のどかCommunication



Vol. 77 11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

10月の行事

のどかの家 沼津



近くのスーパーまで
お散歩♪
とてもよい天気で
気持ち良かった
ですぐ(^o^*)!

のどかの家 熱海



餃子パーティーを
行いました(^o^)/
上手に包んでいました(^.^)
皆さん「おいしい」と完食♪



のどか写真館

津沼の家からの
海熱の家からの

津沼の家からの

10月2日



皆さんで歌を歌いました♪
大きな声で
良い歌声でした(^o^)

10月7日



誕生日会を行いました!
さつまいもなど季節の食べ物
盛り沢山のバイキング形式♪

10月10日



塗り絵をされています!
どの色を使うか迷いながら
黙々と作業中…(O・D・)9

海熱の家からの

10月18日



文化の日作品展に出品する作品作り♪
卵の殻に色を付け、台紙に丁寧に貼り付けるのに
苦戦しましたが、皆さん上手に貼り付けていました(^-^)

10月7日



泉小中学校で開催された
市民体育祭の応援に行きました!
園児たちの様子を楽しそうに
見ておられました(^-^)

のどか11月&12月カレンダー

11

のどかの家 沼津

14日(水) 田沢医院全体往診

18日(日) 誕生日会 

19日(月) 施設長会議

28日(水) 施設勉強会

のどかの家 熱海

1日(木) 文化の日作品展
~4日(日)

2日(金) 防災訓練 

4日(日) みつわ祭り


15日(木) 誕生日会 


30日(金) 運営推進会議

12

のどかの家 沼津


5日(水) 田沢医院全体往診

20日(木) 誕生日会 

25日(火) クリスマス会 

28日(金) 施設勉強会

のどかの家 熱海

21日(金) 誕生日会 

25日(火) クリスマス会

(日程未定) フルート演奏会

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 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…

郷土料理



今月は、郷土料理です。各地域で根付いた産物を活用し、その土地に合った調理法で料理をし食文化として受け継がれてきました。今回は代表的な郷土料理とその歴史についてご紹介していきます。

<石狩鍋>～北海道～



昔、石狩川で鮭漁が行われ、漁師の賄い料理として食べられていました。魚の身やあらなど鮭一匹余すことなく使いキャベツや玉ねぎ、じゃが芋などの野菜を入れ味噌仕立てで煮込んだ鍋料理です。昔は塩味や醤油味もあり、身体を温める味噌味が現在の形になりました。

鮭にはアスタキサンチンや DHA や EPA が含まれているので、生活習慣病予防に効果的です。

<ほうとう>～山梨県～



昔、山梨県は山間部にあったので米作りが難しく、そこで小麦を使ったほうとうが重視されていたという説があります。戦国時代の武田信玄が刀で麺を細く切ったことから「宝刀(ホウトウ)」の名が広がりました。ほうとうは、かぼちゃや季節の野菜を入れ味付けは、味噌味です。かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれ、ビタミン類や食物繊維もあるので疲労回復や風邪予防に効果的です。

<わさび漬>～静岡県～



江戸時代後期に府中市(現静岡市)の商人が考えられたと言われています。明治22年に東海道線が開通し静岡駅でお土産として売られるようになり、広まったとされています。現在では、“わさびのりわさびみそ” “数の子入り”などの商品も出ています。

わさびには抗菌作用があるので、食中毒予防として夏場は特に積極的に取り入れていきたいですね。



<からしれんこん>～熊本県～



17世紀の藩主細川忠利公は当時病弱で食も進まなかったため、蓮根を勧めたが、泥の中で育った不浄のものとして箸を付けなかったようです。何とかして食べてもらいたいと思い「からしれんこん」を作りました。見た目は蓮根と分ならず、蓮根の穴が細川家の家紋に似ていることから気に入られたようです。蓮根は免疫力を高める効果があり、辛子には食欲増進作用もあり現在では、一般家庭で正月に作られています。

<がめ煮>～福岡県～



豊臣秀吉が朝鮮に出兵した時代に「泥亀(スッポン)」をとり、野菜と一緒に煮込んだことがきっかけとされています。また、博多弁である「がめ繰り込む(色んな食材を混ぜる)」が、「がめ煮」と短く呼ばれるようになったという説もあります。福岡以外では「筑前煮」と呼ばれ、正月など定番の料理として作られます。根菜類のごぼう、蓮根、人参など野菜が豊富に含まれているので、食物繊維も取れ便秘解消に繋がります。

<ゴーヤチャンプルー>～沖縄県～



「チャンプルー」は、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。ゴーヤ以外に沖縄特産の島豆腐や豚肉、卵、野菜などごちゃ混ぜに炒めた料理になります。冷蔵庫にある食材で手軽に作れます。ゴーヤではなく、もやしを使う場合は「マーミナーチャンプルー」、キャベツの場合は「タマナーチャンプルー」と呼びます。ゴーヤは、風味は独特ですが栄養が豊富に含まれています。ビタミンCはもちろん、鉄分やカルシウム、食物繊維等も含まれています。

今回ご紹介した郷土料理はほんの一部です。地域の特産食材を使用しているので、地産池消により旬の食材や地域独自の食文化を見直す良いきっかけとなります。



のどかの お知らせ

のどかから
11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

急に秋めいてきました。気温の変化に身体の調子はいかがですか？朝昼晩と一日の気温の変化も顕著になり、高齢者の方は衣類で上手に調節致しましょう。何かお困り事がございましたら、ご相談に応じます。お気軽にお声をかけてください。



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 | △ | × | × | × | △ | × | × |



管理者 小田龍志

「以前は洗濯物が上手く干せなくて危ない思いもしたけど、ヘルパーさんと一緒にやるようになってから干せるようになってきたし安心できます。」出来る事を増やしていけるようにお手伝いしていきます。

アイズ介護用品より お知らせ

シートカラーが選べる
スタンダード車椅子(ピンク・ブルー)



注目商品はこちら!

■寸法

座幅 400mm×奥行 400mm、全幅 670mm、全長 1020mm、全高 890mm(折りたたみ時：全幅 670mm×全長 1020mm、全高 89mm)

■重量：15.7kg 耐荷重：100kg

■背折れ、介助ブレーキ(タックル式)

■クッション付きスリングタイプシート

クッションシート(ベースはスリングタイプ)クッションには通気性があり、カバーに撥水加工が施されています。クッションは取り外し可能です。

※介助式もあります。お問い合わせください。

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年も残すところ2ヶ月となりました。皆さんはどのように過ごされますか？時間が過ぎるのが早くて、一年を無駄に過ごしているような気がしています。とりあえず11月には親友の結婚式があり、余興を数人でやるので、それに向けて準備を頑張ります！実は全然皆と時間が合わず、かなり焦っています(・・・)(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 むすび沼津ビル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