

# のどかCommunication



Vol. 78 12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

## お客様レビュー

NEW!

今月のトピックスは、アイズ介護用品を利用しているお客様にインタビュー！  
そこでお伺いした事をご紹介します！



O.M様 「私のベントツよ！」

利用中の介護用品→電動ベッド、歩行器

### ベッドについて…

入居時から利用しているベッドは、L字に開く手すりがついており、立つのに便利と仰っていました。他の人がその手すりを使用していて、調子が良いと聞いて使い始めたそう。「頑丈で使いやすい。」「マットレスは厚くて柔らかい物をお勧めされたけど、腰が痛くなるので固い方が私には合っている。」とのことで、すぐに戻してもらったとのこと。

### 歩行器について…

元々病院に入院していた時は、車椅子を使用しており、リハビリを行っていくうちに歩行器を使用するまで回復したそう。入居時から利用している歩行器で、「新しい物も紹介してもらったり、試しに使ってみたりしたけど、一番使いやすくて丈夫で便利！」とのことで、7年程ずっと愛用しているそうです。「腰掛できて、籠が付いていて、物を置いたりもできる。使えば使うほど使いやすい！手放せない！」と大絶賛でした。ブレーキがかかりやすく、すごく頼りになると仰っていました。毎日自分でも点検して使用しているそうで、「籠の部分を職員の人にちょっと手を加えて頂いたら折りたたみやすくなったの！」と実践してくれました↓

### アイズ介護用品について…

山田さん！（管理者）仕事、一生懸命よね～。  
まじめ！施設に来た時には寄ってくれますし、  
車椅子の空気を入れてくれているところを  
よく見かけます。  
これからも宜しくお願いします！（^^）



# 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

11月7日



皆さんでかるたや  
塗り絵をしました♪  
お手つきには気をつけて(\*^o^)

11月10日



この日はトランプをしました。  
皆さん真剣勝負!!  
隣の人にも見られないように…|∪°)

11月15日



カラオケです♪  
皆さん歌がお上手なので  
高得点がたくさん出ていました!

## のどかの家 熱海

10月31日



運動会を開催しました(^o^)/  
輪投げやお菓子の掴み取り、パン食い競走など  
いろいろな競技に参加され、楽しまれてました♪

11月1日



伊豆海の郷の作品展に行きました!  
皆さんで作成した作品も飾られており、  
真剣な表情で作品をみてました(^-^)



# のどか12月&1月カレンダー



## 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

17日(月) 施設長会議

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

## 1

### のどかの家 沼津

1日(火) 書き初め

3日(木) かるた大会



16日(水) 施設長会議

28日(月) 施設勉強会

### のどかの家 熱海

25日(金) 運営推進会議

31日(木) 誕生日会



(日程未定) 正月

初詣

どんどん焼き

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…

## 酢の種類



酢は、酢酸を3~5%含んだ調味料になります。お酢にはダイエット効果や美容効果など身体に良い効能がたくさん含まれています。今回は、酢の効能と種類についてご紹介していきます。

※酢は、昔から身体に良いとされ漢方や薬として飲まれていました。

### 酢の効能



#### ◎疲労回復効果

運動をした後など、身体が疲れたと感じるのは体内のエネルギーが不足しているからです。酢に含まれるクエン酸やアミノ酸は、疲れを回復するスピードを高める効果があります。運動前に飲むのがおすすめです。

#### ◎内臓脂肪を減らす効果

酢酸には脂肪の蓄積を抑える効果があります。運動をする30分~1時間前に酢を飲むと効果的とされています。

#### ◎血糖値上昇を抑制効果

大さじ1(15ml)の酢を料理や飲み物に加えて摂取すると血糖値の上昇が抑制されると科学的に証明されました。酢玉ねぎは糖尿病や肥満の方におすすめです。

#### ◎便秘改善効果

お酢には、抗菌作用があり腸内の悪玉菌を減らし善玉菌を増やす効果があります。腸内環境が整い便秘解消に繋がります。

※酢に含まれる酢酸は胃を荒らしてしまうので、原液で飲まない方が良いです。炭酸水や牛乳、水などで割ってから飲むのがおすすめです。



### 穀物酢

米や小麦、とうもろこしから出来た一般的なお酢になります。すっきりとした酸味でツンとした香りが特徴的です。酢の物やカルパッチョ、南蛮漬け、酢豚など和洋中と幅広い料理に使用されます。

### 米酢

米からできた酢です。寿司飯との相性が良く、寿司職人は米酢を使用することが多いようです。まろやかな酸味なので和食によく使用されます。

### ワインビネガー

ブドウ果実から作られているため、ポリフェノールを豊富に含み、美肌効果や抗酸化効果が期待できます。ワインから作られているので、白ワインビネガーと赤ワインビネガーの2種類あります。白ワインビネガーはさっぱりとしているのでドレッシングやマリネにおすすめです。赤ワインビネガーは、コクと深みがあり豚肉などの煮込み料理としても使われます。

### バルサミコ酢

ブドウ果実を3～7年熟成して作ります。香りが良く甘みもあるため洋食に使われます。サラダやマリネとして使うのはもちろん、火を通すことで酸味が飛び、甘みや香りが一段と良くなるので肉料理のソースとしても使われます。

### リンゴ酢

りんごから作られた酢です。フルーティーな酸味で他の酢に比べてカリウムが豊富に含まれています。そのため、高血圧やむくみ解消に効果的です。酸味が控えめで、牛乳で割ると酢が苦手な方でも飲みやすくなります。

### ★りんご酢ドリンク(牛乳割り)★



材料 (1人分)

- ・牛乳 150ml
- ・りんご酢 大さじ2
- ・お湯 少量
- ・はちみつ お好みで

- 1、コップにりんご酢を入れます。
- 2、はちみつを入れ少量のお湯で溶かします。
- 3、牛乳を入れて出来上がり。



# のどかの お知らせ

のどかから  
12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

「いい日、いい日、毎日 あったか介護ありがとう」  
いい日、いい日をとって介護の日は11月11日になりました。  
介護は身近なものとして皆で考える機会にしたいですね。  
何でもご相談下さい。お待ちしております。



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	○	×	×	×	×	×	×



ひと雨ごとに寒くなってきて、だんだん冬を感じられる季節になって来ましたね!(^ ^)!  
今回は業務内容を紹介させていただきます!

施設介護では入浴、掃除、食事、排泄の身体介護を主に行っており、  
在宅介護では施設介護と同様の内容に加え、買い物同行・代行を行っています。  
お気軽にご相談下さい!



管理者 林蘭世

## アイズ介護用品より お知らせ

安全性と使いやすさを追求して生まれた介護ベッド

### Q-AURA

注目商品はこちら!



アイズ介護用品では600単位でレンタルしています!

#### 特長

○最低床高 25 cm、最高床高 60 cm

小柄な方の端座位の安定から、介護する方の腰の負担を抑えることまで、幅広くサポート!

○収納付き 伝い歩きボード

ボード上部に握りやすいグリップを設け、自立動作を支援し転倒を予防します。また、収納ポケットも設け、ベッド周りの小物を入れる事ができます。

#### 液晶表示手元スイッチ

背上げの角度や高さを「見える化」。見やすい液晶表示で、正確な操作をサポートします。パネルにベッドの状態が表示されるため、背ボトムの角度などの状態を容易に確認できます。誰もが同じように調整することができます。



レンタル価格 (1割負担)

600円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

#### 編集後記

先月のコミュニケーションに書きましたが、友達の結婚式の余興は無事成功しました!フラッシュモブを新郎さんにも手伝って頂きやったのですが、泣いて喜んでくれました(;v;)そしてあっという間に12月になり、2018年が終わろうとしています。平成最後の年越し、いつもと違う事したいです♪(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