

# のどかCommunication



Vol. 79 1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

## 新年のご挨拶



### のどかの家 沼津

謹賀新年

日だまりのように暖かく  
お客様と、仲間と、共に  
ゆっくりと時を刻んで行きたいと思います。  
今年もご指導の程、  
よろしくお願い申し上げます。

管理者・スタッフ一同



### のどかの家 熱海

新年あけましておめでとうございます。  
昨年中は大変お世話になりました。新しい年  
を迎え、職員一人ひとりが成長し、充実した  
サービスが提供できるよう精進して参り  
ますので、本年もよろしくお願い致します。

管理者・スタッフ一同



### アイズ介護用品

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、公私共に試練の年でありましたが、  
皆様に御助力を賜り、乗り切る事が出来た事に  
感謝します。

新年は猪突猛進で飛躍できる年にしたいと思  
います。宜しくお願い致します。

管理者：山田邦廣



## のどか居宅介護支援事業所

あけまして、おめでとうございます。

皆さまのお役にたてられるようにイノシシのごとく、一生懸命邁進してまいります。  
本年も宜しくお願い致します。

管理者：富士恵子

## のどか訪問介護サービス富士

新年明けましておめでとうございます。

昨年から事業所の体制が変わりましたが、皆様のおかげで乗り切る事が  
出来ました。今年もチームワークを大事にし、より良いサービス提供に努めて  
いきたいと思えます。本年も宜しくお願い致します。

管理者：小田龍志

## のどか居宅介護支援事業所函南

明けましておめでとうございます。

職員が増え3人体制となりました。今迄もこれからも地元の役に立てる事業所で  
ありたいと考え業務に邁進致します。  
本年もどうか宜しくお願い致します。

管理者：勝呂秀子

## のどか訪問介護サービス函南

新年、おめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。

本年も一層の努力を重ね、更なるサービス向上に向けて取り組んでまいります。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。  
皆様のご健闘とご多幸をお祈り申し上げます。

管理者：林蘭世

## のどかアドバイス


旧年中は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年も相談員一同、  
皆様のお力になれる様更なる努力を重ねてまいる所存です。  
皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

スタッフ一同





## 1

### のどかの家沼津


- 1日(火) 百人一首・おせち料理
- 2日(水) 書き初め・甘酒作り
- 7日(月) 人日の節句(七草がゆ作り)
- 11日(金) 鏡開き 
- 12日(土) おしるこ、あられ作り
- (日程未定) 初詣

### のどかの家熱海



- 1日(火) 正月・初詣 
- 25日(金) 運営推進会議
- 31日(木) 誕生日会 
- (日程未定) どんどん焼き

## 2

### のどかの家沼津

- 3日(日) 節分・豆まき
- 14日(木) バレンタインイベント開催 
- 22日(金) 運営推進会議
- (日程未定) クランチケア理美容

### のどかの家熱海

- 3日(日) 節分 
  - 17日(日) 誕生日会 
  - 20日(水)
  - (日程未定) 寿司パーティー
- |          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 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<br>皮膚科 訪問診療<br>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

今月のテーマは…

# 健康のお話 外食・中食・内食

外食は良く耳にしますが、内食(ないしょく)や中食(なかしょく)はご存じでしょうか。内食は家庭で作る料理のことです。中食とは、疲れてご飯は作りたくないけど外食はお金がかかるので行き辛い…。そのような時にスーパー等でお惣菜を購入して自宅で食べることを言います。

今回は、それぞれの意味や上手に取り入れていく方法をご紹介します。



## 外食・中食・内食とは



**外食**：レストランや居酒屋など外で食事をするを言います。

外食は時間がかからず、注文すればすぐに食事をする事ができ自分で作る手間もありません。その一方、食費がかかる・栄養面が偏りやすいという欠点が挙げられます。

**中食**：スーパーのお惣菜やコンビニのお弁当などを買って自宅で食べるを言います。

テイクアウトやデリバリーのピザを注文して食べることも中食になります。中食は外食よりコストがかからず手軽に買え、調理もせず自宅で食べられます。一方で、味付けが濃く脂質が多く含まれているものもある為、外食と同様、栄養面が偏りやすい欠点が挙げられます。

**内食**：スーパー等で購入した食材を使って家庭で調理をして食べるを言います。つまり、手作り料理のことです。

内食は、食材によっては節約ができ、塩分・糖分や脂質をコントロールすることで栄養バランスを整えやすいです。しかし、買い物や作る手間がかかることが欠点として挙げられます。

日本では、1960年代までは家庭で手作り料理を食べる「内食」が主流でした。しかし、1970年代頃から「外食」の生活が大きく広がり、1980年代末頃から「中食」が大幅に増え始めました。単身や共働き世代が増加したことにより、中食が増加したと考えられます。



**◆外食の場合**

外食は、野菜不足、塩分や脂質が多く炭水化物に偏りやすいといった傾向があります。

**【取り入れるポイント】**

- ① 定食のものを選びましょう。(野菜を多く使用しているもの、肉より魚を選ぶ)
- ② 炭水化物同士の組み合わせは避けましょう。  
(例：ラーメンとライス、パスタとパンなど)
- ③ 麺類の汁は塩分が多いため残すようにしましょう。
- ④ カレーや丼物を選ぶ場合は、野菜料理を1品加えましょう。
- ⑤ メニュー表に栄養価が表示されている場合は、脂質や塩分が少ないものを選びましょう。

**◆中食の場合**

中食も外食と同様、栄養面の偏りや好みの味付けや料理ばかりを選んでしまう傾向があります。

**【取り入れるポイント】**

- ① 野菜料理やサラダを1品加えましょう。
- ② インスタント味噌汁を利用する時は、豆腐やカットわかめ等を加えましょう。
- ③ 毎日同じようなものばかりではなく、様々な料理を取り入れましょう。
- ④ 栄養成分表示がされているので、確認し選ぶようにしましょう。

**◆内食の場合**

内食は、買い物や作る手間がかかり作る人の負担が大きくなる傾向があります。

**【取り入れるポイント】**

- ① 買い物はネットスーパー等を利用し、出かける手間を省きましょう。
- ② インターネットや本などに掲載された時短レシピを参考にしましょう。
- ③ カット済みの野菜や肉等を活用しましょう。
- ④ 納豆や豆腐等、手軽で良質なたんぱく質を1品として活用しましょう。



# のどかの お知らせ

のどかから  
1月のお知らせです。

## のどか居宅・訪問介護富士からのお知らせ

### ■のどか居宅介護支援事業所

寒さが一層きびしくなりますが、いかがお過ごしでしょうか？  
インフルエンザの予防接種はお済みですか？  
お部屋はエアコンで乾燥していませんか？  
高齢者にとっては大変な季節ですが、栄養をとって、免疫力の低下を防ぎましょう！お困りの事がございましたら、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	△	△	○	○	○	×	△

「ヘルパーさんと洗濯干しや掃除などしてから、調子が良い気がするよ。ヘルパーさんが来るのを楽しみにしています。」出来る事を維持するのは大変かもしれませんが、利用者様の良いきっかけになればと思います。お気軽にお声をかけて下さい。



管理者 小田龍志

## アイズ介護用品より お知らせ

### SEATUS シータス



注目商品はこちら!

自身でリクライニング操作ができる

自走式6輪車いすです!

自分で漕いで、疲れたらリクライニングを倒して休憩することができます。全てが自分でできるので、介助者を呼ぶ必要がなく、大きな自立につながります。



背張り調整と脚スイング・外し可能  
推奨リクライニング角度 100~117度  
全幅 61.5×全奥行 105×全高 68.5 cm  
座幅 40×座奥行 40×前座高 40 cm  
耐荷重：100 kg 重量：22.7kg

レンタル価格 (1割負担)

850円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

#### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年のはのどかコミュニケーションをご覧頂きまして、誠にありがとうございます。これからも各施設・事業所の情報等を毎月お届けしますので、引き続き御回覧を宜しくお願い申し上げます。今年も皆様にとって、素晴らしい年になりますように。皆様のご多幸をお祈り申し上げます。(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