



のだか
Communication

Vol. 8
2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

のどかのフレドが
決定しました。

私たちのどかの約束 一般社団法人のどかフレド

○私たちのどか職員は、プロフェッショナルとして
信頼できるサービスの提供を約束します。

- ・私たちは、専門職として恥づかしくない、身だしなみ・言葉づかい・ふるまいをします。
- ・私たちは、お客様が清潔で、安全な日常生活がおくれる環境・体制を整えていきます。
- ・私たちは、チャレンジ精神、上昇志向を持って、日々サービスの改善に取り組みます。

○私たちのどか職員は、お客様の「その人らしさ」を
その人の個性として大切にしていけることを約束します。

- ・私たちは、お客様がお持ちになっている生活習慣や文化、価値観、自己決定を尊重します。
- ・私たちは、お客様の誇りや意欲を奪わないように、その気持ちに寄り添う支援をします。
- ・私たちは、お客様がこれまで築き上げてきた、家族と地域社会との関係を大切にします。

○私たちのどか職員は、私たちが安心して安全に働ける
職場づくりをすることでお客様に安心感を与えることを約束します。

- ・私たちは、職員一人ひとりが役割を認識し、やりがいを持つ職場をつくれます。
- ・私たちは、職員一人ひとりが心身ともに健康で働きやすい職場をつくれます。
- ・私たちは、職員一人ひとりが専門職としての知識・技術の向上ができる職場をつくれます。

○私たちのどか職員は、地域との関わりを積極的に行い、
地域に貢献できる事業所の運営と地域に愛される事業所の運営を約束します。

- ・私たちは、地域の「つながり」を大切にします。
- ・私たちは、継続した関わりの中から、なじみの関係を築けるように努めます。
- ・私たちは、地域が抱える課題に、ともに取り組みます。

○私たちのどか職員は、今日も仕事が出来る事に感謝し
「ありがとう」の気持ちをお客様、地域の皆さま、家族に伝えることを約束します。

- ・私たちは、いつも笑顔を添えて対応します。
- ・私たちは、「ありがとうございます」を言葉で表現します。
- ・私たちは、すべての皆様から支えられていることに感謝し、まごころを含めて対応します。

クレドとは・・・

ラテン語で、約束・信条・信念を意味する言葉です。

一般社団法人のどかは、
誰にでもわかりやすい企業理念として
「クレド」を標榜し、社内の共通の言葉
として全従業員で実施してまいります。



のどか2月&3月カレンダー



2

3日(日)

のどかの寮熱海
節分

4日(月)

のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療

6日(水)

のどかの寮沼津
リスク会議

7日(木)

のどかの寮沼津
原東小学校訪問

14日(木)

のどかの寮熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

18日(月)

のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療

22日(金)

のどかの寮沼津
運営推進会議
敬老会開催
(おしるこの日)

28日(木)

のどかの寮熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの寮沼津
日付未定
(2月開催)

節分
記念写真の撮影会

のどかの寮熱海
日付未定
(2月開催)

お寿司パーティー
(合同誕生日会)

3

のどかの寮沼津 田沢医院 訪問診療
雛祭り

移動美容室
のどかの寮熱海 運営推進会議
雛祭り
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

体を温める食べ物

立春を迎え、暦の上ではもう春を感じさせる時期になりますが、まだまだ寒い日が続いています。この寒さに耐え抜くため、様々な防寒グッズを利用、活用されていると思います。しかし、どんなに体を外から温めても、体の中が冷たくてはあまり効果はありません。体の中を温めるには食べ物からエネルギーを得ることが必要です。東洋医学では食べ物を3つの性質に分け、これを季節によりうまく取り入れることで、体質が改善されるとも言われています。そんな食べ物の栄養素とは別の性質について少しご紹介したいと思います。

陽性の食品



太陽の陽、陽性食品は体を温めてくれます。太陽の恵みを蓄えた食品を取り込むことで、体にエネルギーを補給します。簡単な見分け方としては色が濃い食品や、寒い地方でできる食品だと覚えると良いでしょう。

陽性食品の特徴

- ・色の濃い物、暖色（赤、黒、黄、橙色）または黒っぽい食材
- ・寒い、涼しい土地、寒い時期に採れるもの
- ・水分や油脂の含有量が少なく硬い食材
- ・塩分、つまりナトリウムの多い食材

例) 黒豆、小豆、南瓜、れん根
オレンジ、栗、ゴマ
レバー、いわし、かつお
生姜、にんにく、紅茶、赤ワイン
など

中庸の食品



主食に適した食品。中庸というのは、陽性でも陰性でもないものです。だから主食に適したものです。玄米や麦などできるだけ精白しないで胚の部分も食べるようにすると、体に不足しがちな微小ミネラルが補給されるので体調が良くなります。

玄米、麦、きび、ひえ、トウモロコシ、大豆など精白度の低い穀物

例) 穀類の他にも
里芋、椎茸、ブロッコリー
リンゴ、イチゴ、鶏卵、鮭
白身魚、黒砂糖、ウーロン茶、はちみつ など

陰性の食品



陰性食品は体を冷やしたり、ゆるめたりしますから、冷え性の人にはできるだけ避けた方がよいでしょう。夏の暑い時期に食べたくなるものや、暑い地方で採れる作物は体を冷やすと覚えてください。

陰性食品の特徴

- ・科学的に合成されたもの
- ・精製されて色の白い物
- ・暖かい土地、暑い時期に採れるもの
- ・やわらかい物、水分の多い物

例) 小麦、豆腐、きゅうり、こんにゃく、柿、バナナ、ミカン、馬肉、あさり、かに、うに、白砂糖、合成酢、バター、マヨネーズ、コーヒー、牛乳、緑茶 など

陽性の食品を食べることによって体を温める他にも、冷え性に効果的なのが運動です。冷え性の人々の体は、血流を流す力が弱くなっている状態とも言えます。運動には様々な効果がありますが、その中でも、1) 血液を送り出す力が強くなる、2) 筋肉量が増えて基礎代謝が多くなり、熱を生みやすい体になると言われています。血液を送り出すポンプの役割をするのは「心臓」と第二の心臓と言われる「足の筋肉」です。普段あまり体を動かさないと、この両方のポンプの力が弱くなり、血行不良になってしまうのです。運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると、熱を生み出す力が弱まってしまいます。

体を温めるレシピのご紹介



牛肉と根菜のポトフ

牛肉に含まれる鉄分が血行をよくし、ごぼう、人参、大根などの根菜類は体を温める食材です。さらに仕上げにんにくのすりおろしを加えることで発汗作用を高めます。



作り方

1. 牛肉は4~5センチに切り、しょうゆ、酒で味付けをします。ねぎはぶつ切りにし、にんにくはすりおろします。
2. 人参、大根、ごぼう、れん根など、好みの野菜を乱切りにします。
3. 鍋にスープ、酒、塩コショウ、2の野菜、ローリエを入れて20分ほど煮込みます
4. ねぎを加え、野菜が柔らかくなったら牛肉、にんにくを加えて、中火で10分ほど煮ます。最後に塩、こしょうで味を調えます。

のだかのお知らせ

のだかから2月
のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

募集 現在空室予約受付中!

のだかの家沼津よりお知らせ

募集 現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

販売 アイズ介護用品では数々の品を
他社よりも低価格で提供しております。
明るく元気で経験豊富なスタッフが、
お待ちしております!

編集後記

こんにちは。2月に入りました。最近日が伸びてきましたね!寒い日が続いていますが、春もだんだんと近付いてきているようです。ここ最近息子の言葉の成長が著しく、息子に対して小言を言うと、「ママ、いらな〜い!あっち行って!」とか「ママ、うるさいのー!!」というようになってきました。まだ生まれてきて2年足らずなのに、子供はいろいろなことをすごい勢いで覚えていくんですね〜。私も子供から教わる事が多く、日々勉強です。(橙)

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
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236