

のどかCommunication



Vol. 80 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

書き初め

のどかの家 沼津



皆さん書く字を
悩ませていました。



皆さん味があって
良いですね♪



のどかの家 熱海



今年の干支
「イノシシ」
を書きました!



皆さんとても
お上手でした(*^^)v

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

1月2日



かるた大会を行いました!
皆さん一生懸命
探しております(ω-;)

1月3日



折り紙でだるまを作り、
それぞれ顔を描きました♪

1月9日



鏡開きということで
甘いおしるこを
皆さんで(o´ω`o)

のどかの家 熱海

12月25日



フルートの演奏会♪いろいろな楽器の
演奏を聴かせて頂き、誕生日が近い方に
バースデーソングのプレゼントでお祝い(*^_^*)

1月1日



元旦は皆さんでおせち料理を
食べました!美味しく召し上がられていましたよ(^-^)

のどか2月&3月カレンダー

2

のどかの家沼津

3日(日) 節分・豆まき

8日(金) 防災訓練

14日(木) バレンタインデー

28日(木) 施設勉強会

(日程未定) 運営推進会議



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
(かっぺい寿司)



3

のどかの家沼津

2日(土) 田沢医院全体往診

3日(日) ひな祭り



15日(金) 誕生日会



28日(木) 施設勉強会

のどかの家熱海

3日(日) ひな祭り

22日(金) 運営推進会議

24日(日)

27日(水)

誕生日会

31日(日)



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

空室1床有



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…

鍋料理



寒い日がまだ続く中、鍋料理が一段とおいしくなりました。また、みんなで食べることで身体だけでなく心も温かくなりますよね。鍋料理は、野菜やタンパク質、食物繊維など栄養バランスが取りやすい料理になります。



みんなの食べたい鍋ランキング



1位 すき焼き

2位 キムチ鍋

3位 しゃぶしゃぶ



このランキングは、クーポンマガジン「HOT PEPPER」が、全国の20～30代の男女1,044人を対象に実施した「みんなの食べたい鍋ランキング 2018」になります。「すき焼き」は7年連続の首位を獲得し、男女問わず人気で“特別感がある”“ごはんが進む”などの理由が多いようです。

<鍋の栄養>

◎野菜をたっぷり摂ることができる

鍋は数種類の野菜を摂ることができます。加熱によりかさが減り生で食べるよりも多くの野菜を食べることができます。ビタミン・ミネラルはもちろんきのこ類やこんにゃくを入れることにより食物繊維も豊富に摂ることができます。

◎良質なたんぱく質が摂ることができる

魚介類・肉類・豆腐など動物性と植物性の両方を摂ることができます。そのため免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

◎代謝の促進ができる

身体が温まると血行が良くなり、代謝を上げてくれます。そのため、冷え症の改善や脂肪燃焼の効果が期待できます。

<変わり種 鍋の種類>



◎キムチ鍋◎

キムチは発酵食品のため、乳酸菌が含まれ腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、唐辛子にはカプサイシンという成分がふくまれており、血行を良くし新陳代謝を高めてくれます。その他に、豚肉にはビタミン B1が、にら・ネギにはアリシンという成分が含まれています。これらは、疲労回復効果や風邪予防効果が期待でき、冬にぴったりな鍋です。



◎豆乳鍋◎

豆乳には、イソフラボン・ビタミン E・鉄分が豊富に含まれています。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンと似た作用をもち、美肌効果・骨粗鬆症予防や更年期症状の緩和などの効果が期待できます。カロリーも低いので、女性にはうれしい鍋ですね。



◎トマト鍋◎

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、老化防止やがん予防などに期待できます。リコピンは加熱して油分と一緒に摂ることで吸収率がアップします。また、チーズやシーフード、×にはパスタを使用することで、洋風アレンジをすることもできます。いつもと違う鍋を食べたいなという時にぴったりな鍋ですね。



材料 4人分

- A {
- ・豆乳…1L
 - ・カレー粉…大さじ1
 - ・生姜…大さじ2(みじん切り)
 - ・鶏もも肉…400g
 - ・ブロッコリー、キャベツ、きのこ類など好みの野菜

豆乳カレー鍋

作り方

- ① A を鍋に入れ、お好みの味にして火にかける。
- ② 鶏肉、野菜などを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の鍋に②の具材を入れ、煮込んでいく。
※魚介類を入れても美味しくなります※



のどかの お知らせ

のどかから
2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

昨年11月にケアマネが入職し、3人体制となりました。
新人に教える事は自分の勉強であり、業務の再確認の機会です。
私達が担当するご利用者様は人生の大先輩であり、達人ばかりです。
傾聴する度、頭が下がります。お話を伺いに何処にでも伺います。



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	○	×	○	×	×	×	×

まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。昨年11月
から新しいヘルパーも加わりました(^^)v
家事（掃除・洗濯等）をヘルパーが声掛け、見守りをしながらお客様を主体
に活動する事で、自立支援を図っています。
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

NEW ミオレットⅢ 注目商品はこちら!



- 省スペースに設置可能な垂直昇降機構
- 身長やお部屋のスペースに合わせて選べるベッドサイズ
- 背上げ時のズレを抑える膝位置のフィッティング機能
- 背上げ時のズレを抑える1ボタン操作のライヴツグモーション機構
- ヒップダウン機構
- 背圧・腹圧を軽減するバックオフ機構
- 足先上げと足先下げの簡単切替
- 収納式サイドレールホルダー
- 使いやすい手元スイッチ
- 背上げの目安となるマークと高さの目安となるローラーガイドで適切な位置確認
- サイドテーブル、リフト等のオプション使用にも対応。
お掃除もしやすい設計に。

2 モーター
・背上げ 70°
・背膝連動 70° / 22°
・高さ調節

3 モーター
・背上げ 70°
・背膝連動 70° / 18°
・膝上げ 18°
・高さ調節

レンタル価格(1割負担)
650円/月

レンタル価格(1割負担)
800円/月

※お問い合わせはこちら **055-926-1235**

編集後記

平成31年も1月が終わりました。未だに平成“30年”と書いてしまいます(*ω*)2月はいちご狩りか、伊豆にあるいちごファクトリーに行く予定です。インスタ映え目指して、写真を撮りっぱい撮ってこようと思います！一緒に行く友達から「ラーメン食べたい」とリクエストがあったので、いちごの後にラーメンの予定です…(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 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