

のどかCommunication



Vol. 81 3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

節分



のどかの家 沼津



今年も良い年にするため
皆さん元気よく
声を出しながら
豆まきを行いました!



気がついたら…
鬼が増えていました!(笑)

のどかの家 熱海



「鬼は外～福は内～」
大きな声で鬼退治!



最後に鬼と
記念撮影(^o^)/

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

2月12日



2月14日



2月20日



風船バレーを行いました!
皆さん仲良く風船を
回していました(^^)



バレンタインということで
職員手作りのチョコレートを
「おいしい」と笑顔で
召し上がられていました♪



皆さんで元気に朝の体操を
行いました(´▽`)

のどかの家 熱海

2月7日



2月14日



春に向けた作品づくりを
行いました(*^_^*)
丁寧に折ったり切ったり♪

バレンタインは手作りのクッキーを皆さんにお渡ししました♪
「可愛いね～」と言われ、喜ばれておりました(^O^)

3

のどかの家沼津

2日(土) 田沢医院全体往診



3日(日)

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)



4

のどかの家沼津

1日(月) お花見



5日(金) 田沢医院全体往診

15日(月) お楽しみ会

28日(日) 施設勉強会

のどかの家熱海

15日(月) 誕生日会



(日程未定) お花見

鯉のぼり祭り



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?



今月のテーマは・・・

管理栄養士による

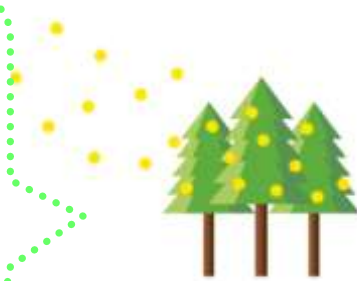
健康のお話 花粉症対策



朝晩はまだ冷え込みますが、少しずつ春の訪れが近づいてきていますね。それと同時に花粉が心配な時期になってきました。今回は、そんな辛い花粉症を、少しでも楽にすることができるようなご紹介をしていきます。

◎スギ花粉

スギ花粉は、早くて2月中旬～3月下旬にかけて飛散します。スギは沖縄、北海道にはほとんどないため、両県にスギ花粉症はありません。



◎ヒノキ花粉

ヒノキは、スギ花粉が過ぎる3月下旬～4月にかけて飛散します。今年のヒノキ花粉のピーク時期は平年並みか少し早まる傾向にあるようです。

現在、日本人で約40%が花粉症と言われています。花粉の種類は日本で約60種類あり、このうち約70%がスギ花粉と言われています。花粉症は季節性アレルギーと呼ばれ、花粉の飛ぶ時期にだけ症状が現れます。スギ・ヒノキ以外にも、秋に多いブタクサ・イネ、北海道で多いシラカバが有名です。

<花粉症のメカニズム>

体内に入ってきた花粉が異物とみなされると、ヒスタミンなどの化学物質が分泌され、異物を取り除こうとすることで生じる反応です。



◎花粉症の3大症状◎

- ①くしゃみ
- ②鼻水
- ③鼻づまり

くしゃみで花粉を体内から出したり、鼻水で洗い流したり鼻づまりを起こしたりと、花粉を体内から取り除こうとする反応が、症状として現れます。

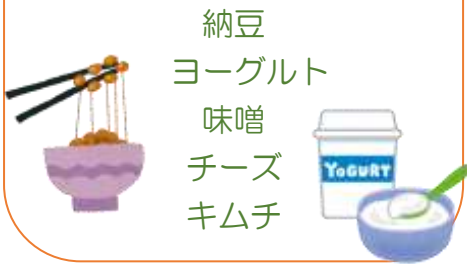


<花粉症に効果的な食材>

身体の免疫力を高めることが大切です。免疫は、体内に侵入してきた花粉やウイルスなどを撃退する防御システムのことです。この免疫力が下がると、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。食生活や日常生活の見直しをしてみましょう。

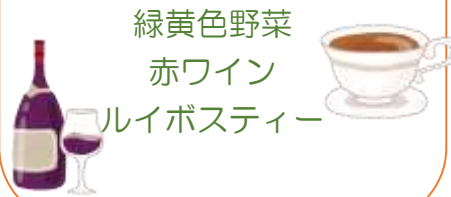
◆発酵食品

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え免疫機能を正常化してくれます。



◆ポリフェノール

アレルギーを発症させるヒスタミンを抑える働きや強い抗酸化作用を持っています。



◆青魚・れんこん

青魚に含まれる脂肪酸EPAやDHAは免疫機能を正常化してくれます。れんこんは、ムチンという成分が粘膜を保護する役割をもっています。



<日常生活の見直し>

- ◆ウォーキングやストレッチなど軽い運動をしましょう。
- ◆ストレスを溜めないようにしましょう
- ◆睡眠を十分に取しましょう
- ◆たばこや飲酒を控えましょう

※軽い運動をすることでストレス解消にも繋がり、また眠りを深くする効果も期待できます。たばこは鼻の粘膜を荒らし、飲酒は鼻づまりを悪化させる要因になります。どちらも控えめに。



野菜たっぷり納豆汁

材料 2人分

- ・納豆…1パック
- ・みょうが…1本
- ・大葉…2枚
- ・かつお節…2g
- ・味噌…大さじ1
- ・だし汁…300ml

作り方

- ① みょうがは、薄く輪切りにする。大葉は千切りにする
- ② 沸騰した、だし汁に①とかつお節を入れ煮る。
- ③ 火を止めて、納豆入れて混ぜ味噌を溶かす。

<2人分 86 kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.3g 塩分 0.8g >



のどかのお知らせ

のどかから
3月のお知らせです。

のどか居宅介護支援事業所からのお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所

春になると花粉が舞って大変つらい時期になってきますね。
鼻が詰まり、口呼吸となると咽喉に炎症をおこしたり、
鼻汁が咽喉にまわり、誤嚥性肺炎になる可能性もあります。
高齢者を抱えているご家族の方は、その点に留意してください。
介護のご相談は気軽にお声をかけてください。



管理者 富士恵子

アイズ介護用品より お知らせ

アイルムーヴα

注目商品はこちら!



①安定した歩行姿勢

しっかり腕をのせ、歩行器を身体にぴったり密着させるため、安定した歩行姿勢が保てます。

②小回り抜群

身体にフィットし、動きやすいため、その場での回転も可能です。

③補助しやすい

介助者と歩行器の距離が近いいため後方からの介助が楽に行えます。

④前後どちらからも使える

業界初の H 型肘置きマットで、向きを気にせず使えます。



重量	11.6 kg
キャスター	10 cm(四輪自在)

レンタル価格 (1割負担)

360円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

3月になりました！今回掲載している「健康のお話」コーナーで、私は花粉症ではないのですが、納豆汁が気になりました。コンビニで販売している、納豆のお味噌汁が好きで、見つけたらつい買ってしまいます。家でも同じような物が作れるのであれば、試してみたいです！(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