

のどかCommunication



Vol. 83 5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

4月の行事

のどかの家 沼津

～お花見～



この日は天気も良く
桜も綺麗に
咲いていました(*´3`b)



のどかの家 熱海

～誕生日会～



3人で一緒に
お祝いしました♪



98歳の方も!
皆様長生きして
下さいね(^-^)



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

4月3日



魚釣りを行いました!
皆さん大きな魚を
狙っていました★

4月11日



新元号が発表され、
皆さんも「令和」と
書いていました(^^) /

4月13日



玄関前の花壇に
お花が咲きました*

のどかの家 熱海

4月2日



桜を見にドライブ!
たくさん咲いており、「綺麗だね～」と
皆さんとても喜ばれていました(*^_^*)

4月5日



皆さんで丁寧に
食器を拭いています!



のどから5月&6月カレンダー



5

のどかの家沼津

3日(金) 新茶祭り

15日(水) 田沢医院全体往診


20日(月) 誕生日会 

25日(土) 人形劇どんぐり

28日(火) 施設勉強会

のどかの家熱海

5日(日) 端午の節句

14日(火) 

21日(火) 誕生日会 

23日(木) バーベキュー

24日(金) 運営推進会議 

(日程未定) 防災訓練

6

のどかの家沼津

5日(水) 田沢医院全体往診

16日(日) 誕生日会 



28日(金) 施設勉強会

のどかの家熱海

2日(日) 誕生日会 

15日(土)

16日(日) 父の日

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 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 進士

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

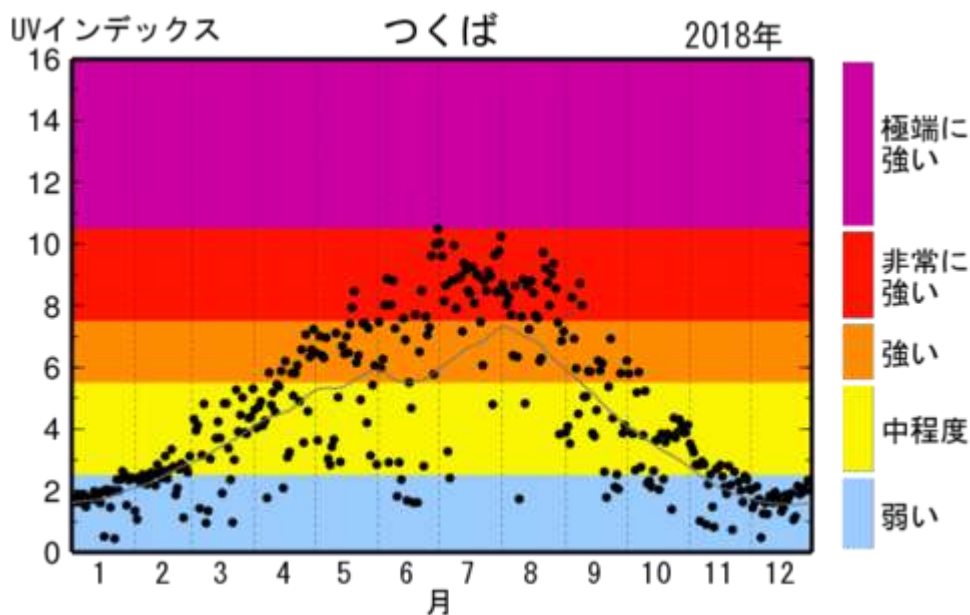
健康のお話

今月のテーマは…

紫外線



5月晴れが続き、過ごしやすい季節になりましたね。ゴールデンウィークでは外へお出かけすることが多いのではないのでしょうか。夏はまだだから…と油断しがちですが、紫外線は5月から一気に増加し、7月～8月にピークに達します。今から紫外線対策をし、肌トラブルにならないようにしましょう！



出典：気象庁ホームページ(https://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/link_daily_uvindex_obs.html)

このグラフの●は観測値で、細実線は1990年から2018年までの累年平均値を示しています。紫外線は一年中降り注いでいますが、4月頃から強くなり、5月には真夏並みの強さになっているのです。

紫外線は、カルシウムを体の中で合成するために使われたり体にとって良い面もありますが、肌にしみやしわを作ったり、角膜炎や白内障など目へのダメージも引き起こします。



紫外線の影響を防ぐには・・・



・紫外線が強い時間を避けましょう。

→午前 10 時頃から午後 16 時頃までは紫外線の強い時間帯となります。外出する際は日傘や帽子を使って紫外線を防ぎましょう。

・袖や襟のついた服を選びましょう。

→肌の露出が多くなるほど紫外線を浴びる量が増えます。袖や襟のついた、しっかりした編み目の素材でできた服を選びましょう。

・サングラスを使いましょう。

→紫外線は様々な方向から眼に入ってきます。顔にフィットしたある程度の大きさのものを使用しましょう。また、紫外線カット効果のない色つきレンズを使用すると、瞳孔が大きく開き眼に入る紫外線の量が多くなるので危険です。色つきレンズを選ぶ際は必ず紫外線カット効果のあるものを選びましょう。

・日焼け止めクリームを使いましょう。

→日焼け止めクリームは汗をかいたり手でこすったりして落ちてしまうことがあります。2～3 時間ごとに塗りなおして使用しましょう。

紫外線対策レシピ

<ツナと卵のポテトサラダ>



材料 4 人分

- ・じゃがいも・・・中 3 個
- ・ツナ・・・1 缶
- ・卵・・・2 個
- ・プロセスチーズ・・・60g
- A { ・マヨネーズ・・・大さじ 5
- ・塩こしょう・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ 1/2
- ・パセリ・・・適量

作り方

- ① じゃがいもは良く洗い、皮付きのままラップをして電子レンジで加熱する。竹串がスツと通るまで加熱する。
- ② 卵は固茹でにしておく。
- ③ ツナは油をきり、プロセスチーズは 5mm 角に切っておく。
- ④ ①②③とAをよく混ぜ、あればパセリを散らす。

<1人分> エネルギー:310kcal たんぱく質:11.7g 脂質:22.6g 塩分:1.0g

じゃがいもにはビタミンC、ツナにはビタミンE、卵にはビタミンAが豊富に含まれていて、どれも肌を健康に保つために必要な栄養素です。

じゃがいもは皮付きのまま電子レンジで加熱することでビタミンCを多く残したまま調理することができます。



のどかのお知らせ

のどかから
5月のお知らせです。

のどか居宅介護支援事業所函南からのお知らせ

介護保険制度が始まり、もうじき20年が経とうとしています。
法改正、予防重視へと制度の中身は都度見直しが行われてきました。
皆で支える介護保険制度、介護の社会化はこれからも進みます。
より良いサービスに繋ぎ、私達は自立支援のお手伝いをしていきます。



管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

Miolet III

注目商品はこちら!



利用者に優しいポイント

①車椅子へ移乗しやすい

収納式サイドホルダーは簡単に収納でき、車椅子をよりベッドに近づけることが可能に。安全に移乗できます。

②背上げ時のズレ軽減

利用者の大腿部の長さに合わせて、パーツの変更なしでひざ脚ボトムの屈曲位置を2段階に調節可能。ズレの少ない快適な背上げをサポート

③垂直昇降で省スペース設置

背上げ時のズレを抑える1ボタン操作の

ライジングモーション機構

背上げボタンを押すと、背と膝の角度を自動的に調整しながらリクライニングを行い、足方向へのズレを抑制。背を上げ続けると膝は下がり、腹部の圧迫を抑え、背を上げきると膝はフラットになり端座位も取りやすくなる。



ヒップダウン機構

背上げと連動して臀部のボトムが傾斜します。骨盤を起し、ズレを抑制します。



2 モーター

- ・背上げ70°
- ・背膝連動 70° / 22°
- ・高さ調節

レンタル価格(1割負担)

650円/月

背圧・腹圧を軽減するバックオフ機構

背ボトムを後方に4cmスライドさせながら上半身を起す背上げ機構で、背中や腹部の圧迫感を軽減します。また、背圧は肩付近にかかるように設計されており、肩の後ろに手を差し込むだけでも大幅に除圧できます。



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)

800円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

“令和”がスタートしました！ローマ字表記は「REIWA」だそうで、略す時は“R”と書くことになりましたが、しばらく慣れなそうです。ニュースでは、元号と西暦の換算が分かりやすいと取り上げられていましたが、西暦の下2桁から、「018(れいわ)」の18を引くと、令和の年になるそうです！(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