

のどかCommunication



Vol. 85 7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

6月の行事



のどかの家 沼津



習字の時間♪



お手本をしっかり見て、
丁寧に書いており、
皆さんお上手でした(^o^)/

のどかの家 熱海



ジャカラングの
お花を見におでかけ!



「紫の花がとっても綺麗」
皆さん喜んでおられました(^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

6月8日



集中して仕事をされています。
皆さん器用で、綺麗に輪を
つなげていました!

6月12日



ボーリング!
皆さんピン(ペットボトル)を
沢山倒してました(^.^)★

のどかの家 熱海

6月5日



歌唱大会!
大きな声でのびのび
歌ってました(^.^♪

6月11日



6月の作品作りです。
綺麗な紫陽花が
出来ました~(*^_^*)



のどか7月&8月カレンダー



7

のどかの家沼津

8日(月) 田沢医院全体往診

15日(月) 夏祭り



20日(土) 花火大会

28日(日) 施設勉強会

のどかの家熱海

7日(日)



20日(土) かき氷&花火



26日(金) 運営推進会議

(日程未定) 訪問美容室

8

のどかの家沼津

7日(水) 田沢医院全体往診

10日(土) スイカ割り



25日(日) 誕生日会



28日(水) 施設勉強会

のどかの家熱海

1日(木) 夏祭り

7日(水) 納涼縁日



23日(金) 花火大会

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

元気で明るく
楽しい職員
ばかりです(●^o^●)
イベント時の
施設見学がオススメ!

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 進士

申込受付中



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 納豆の効果

梅雨明けをし、毎日暑い日が続きますね。7月10日は「なっとう」の語呂合わせから、「納豆の日」になりました。納豆は、様々な健康効果や疲労回復・免疫力 up など、夏バテ防止にも効果的です。これからの時期に積極的に取り入れていきたい食材ですね。

今回は、納豆の効果・効能やおいしい食べ方などご紹介致します。



【納豆の種類】

◆粒納豆◆

粒の大きさは、大粒・中粒・小粒・極小粒・超極小粒があり、昔は大きめの納豆が主流でしたが、現在では超極小粒が人気です。大豆の皮は付いたまま発酵させるため、食物繊維が多くミネラル類も含まれます。



◆ひきわり納豆◆

中粒サイズの大豆を6～8等分に割ったサイズです。皮を取り除き、細かく砕いて発酵させるため、納豆菌の付着する表面積が多く、粒納豆より旨みが多いです。また、ビタミン K は粒納豆より 1.5 倍多く含まれます。

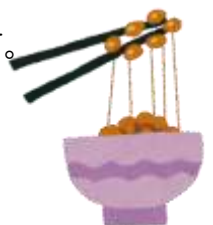
【納豆の主な栄養素】

①ナットウキナーゼ

煮大豆に納豆菌を加え発酵させる過程で「ナットウキナーゼ」が生成されます。血栓を溶かす効果があるため、心筋梗塞や脳梗塞予防になります。血栓は深夜から朝方にかけてできるので、夕食に食べる方がナットウキナーゼの効果が発揮しやすいです。また、熱に弱いのでそのまま食べると効果が期待できます。

②ビタミンK

納豆にはビタミンKが多く含まれ、更に納豆菌により腸内でも産生されます。カルシウムを体内に取り込むのに必要な栄養素で、また血液を凝固する時に必要な栄養素となります。



③イソフラボン

大豆に多く含まれるイソフラボンは、女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをもち更年期や骨粗鬆症予防、アンチエイジングに効果的です。

④大豆サポニン

サポは、泡という意味で、名前の通り大豆を洗ったり煮た時に泡立ちます。納豆に含まれるサポニンは抗酸化作用があり、脂肪の蓄積を防ぎ洗い流してくれるため、生活習慣病予防にも効果的です。



納豆のトッピング



★ **ねぎ** …納豆のビタミンB1の吸収を高めてくれます。

★ **キムチ**…発酵食品同士の相乗効果により腸内環境を整えてくれます。



★ **オクラ**…オクラと納豆のネバネバ効果で、粘膜を保護し風邪予防をしてくれます。

★ **梅干し**…酸味が納豆の匂いを消してくれ、納豆が苦手な人にもおすすめです。



納豆のアレンジレシピ～キムチドリア～

【材料 2人分】

- ・納豆…2パック
- ・ごはん…茶碗2杯
- ・キムチ…100g程
- ・小ねぎ…4本
- ・ウインナー…4本
- ・チーズ…適量

【作り方】

- ① 小ねぎは刻み、ウインナーはボイルをして輪切り、キムチはざく切りにしておく。
- ② ボウルにご飯、納豆と①を混ぜ合わせ、味が薄いようなら納豆のたれを加える。
- ③ 耐熱皿に②を盛り、チーズを乗せてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

納豆は、1日1パックが適量とされています。また、血液を固まりにくくし、血栓ができるのを抑える薬を飲んでいる方は、納豆を食べてはいけない場合もあるのでご注意ください。



のどかの お知らせ

のどかから
7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

うっとうしい梅雨時になりますね。じめじめとしたお部屋では、カビが生えていることもあります。高齢者の方は気が付かず、体調を崩される原因になっているかもしれません。ご家族様が、換気等湿度の管理を行う必要があります。介護について不安を抱えていらっしゃるご家族様は、気軽にご連絡下さい。ご相談に応じます。



管理者 富士恵子

アイズ介護用品より お知らせ

リリーフ

注目商品はこちら!



立つ
座る



歩行



立位保持



使い方にあわせて、さまざまな持ち方ができます。

せまい場所でも、片足全体が収まる空間があるので、体に寄せて使う事ができます。

1. 安定性に優れた独自の3点支持構造

独自の3点支持構造により、しっかりと体を支えます。従来の多点杖のような不安定感がありません。

2. 軽くて使いやすいマグネシウム合金製

従来の多点杖にも負けない軽さと、使いやすさを実現しています。

3. 強くて壊れにくい継ぎ目のない構造

杖本体は継ぎ目のない一体構造で、高さ調整用の穴がないため、強度が高く、折れ曲がりや破損が起こりにくくなっています。

4. 選べる5サイズ

高さ調整のために杖を分割して穴をたくさん開けると、ガタツキが生じたり、杖本体の強度が低くなります。安定性や安全性を重視したリリーフタイプは、あえて調整機能を設けずに5つのサイズバリエーションを揃えています。



レンタル価格 (1割負担)

130円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

7月になりました。梅雨も明け、これから更に暑くなると思うと、いろんな意味で怖いです(・・;)最近では体調を崩しがちで、健康が一番だと改めて感じました。「管理栄養士による健康のお話」に掲載していますが、納豆と梅の組み合わせは、さっぱりしていて美味しそうだと思います。納豆食べて、毎日元気に過ごしたいです!(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