

# のどかCommunication



**Vol. 86 8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

## 事業所紹介

### のどかアドバイス


### 最適な介護施設のご紹介

高齢者住まいをお探しの方へ、お客様の条件やご要望などを伺い、情報をご提供。初めての「施設入居や介護サービス活用」の不安や迷いを無くします。

困っていること・聞きたいことなど、お気軽にご相談ください。



店舗は沼津駅北口、イトーヨーカドーの立体駐車場入口の道路を挟んだ向いにあります。

 055-940-9504

 [nodocaadobaisu@nodoca.or.jp](mailto:nodocaadobaisu@nodoca.or.jp)

↓ホームページ



高齢者向け住まいについての、出張講座なども行っています。



### のどかグッズ

### お客様の生活を快適にするお手伝い!

お客様と一緒に、欲しい商品を探し、購入・お届け・設置等サポートします。納品後は、お客様レビューを確認し、購入後のサポートをしております。

～扱っている商品～

日用品（衛生用品、清掃用具等）、化粧品、食品（高級菓子等）、家電（テレビ、パソコン、冷蔵庫等）、家具・絨毯、楽器、仏像、絵画などなど…



お客様のご要望に添い、パンフレットを作成

商品購入の代行を致します!



### ハイグレードな商品は お任せ下さい!!

お問い合わせは、  
055-946-5546



# 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

7月7日



セタで、笹の葉に  
短冊と飾りをつけました★三

7月14日



防災訓練!  
外で消火練習も  
行いました(^ω^)

## のどかの家 熱海

7月4日



手芸の日!  
利用者様手作りの  
ヘアピンをつけてパシャリ★

7月7日



楽器演奏のボランティアの方が  
来て下さいました!  
綺麗な音色にウツリ(^-^)

7月21日



かき氷と手持ち花火で  
夏を満喫中!  
程々めく花火が  
とっても綺麗です(^o^)



# のどか8月&9月カレンダー



## 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

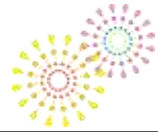
1日(木) 中学生による  
サマーショート

5日(月) ボランティア

7日(水) 納涼縁日

8日(木) 中学生による  
サマーショート  
ボランティア

23日(金) 花火大会



## 9

### のどかの家沼津

4日(水) 田沢医院全体往診

10日(火) 誕生日会



13日(金) **防災訓練**

26日(木) 施設勉強会

(日程未定) 敬老会

### のどかの家熱海

10日(火) 誕生日会



16日(月) 敬老会



27日(金) 運営推進会議

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 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<br>皮膚科 訪問診療<br>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^●)  
イベント時の  
施設見学がオススメ!



### 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

今月のテーマは…

# 健康のお話 夏バテ予防

毎日、暑い日が続いています。夏の猛暑で、体に大きな負担がかかり、「食欲がない」、「体がだるく、疲れがとれない」といった症状に悩まされている人は少なくありません。無防備に過ごすのはとても危険です。猛暑に備える為には、どのような栄養素を補給し、どのような食事をとればよいのか等の、夏バテ予防のコツについてご紹介します。



## 【夏バテ予防に夏野菜を食べましょう！】

汗で大量の水分が失われる夏は、水分補給がとても大切です。夏野菜は水分が多く、喉を潤すだけでなく、水分と同時に、ビタミンやミネラルを摂取でき、熱中症対策にも効果的で、ほてった体をクールダウンさせる作用もあります。夏野菜に含まれるビタミンは、真夏の強い紫外線から皮膚を守る働きのあるビタミン C やビタミン E が豊富です。ただし、ビタミン C は体に蓄積されないため、紫外線量が増えて消耗が激しくなる夏は食事で定期的に補う必要があります。また、旬の野菜は、新鮮で栄養価が高く、安く手に入れることができます。



### <夏野菜の栄養>

**きゅうり**…成分のほとんどが水分で、汗をかいて不足した水分やカリウムの補給に優れています。

**トマト**…抗酸化作用のあるビタミン C、E、β-カロテンを豊富に含み、夏の紫外線や暑さのストレス等の活性酸素のダメージから、体を守り、内側からサビにくい体づくりに効果があります。

**ピーマン**…夏風邪予防に効果的なビタミン C やβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、油と一緒にとると吸収率が高まる栄養素なので、油で炒めて食べるのがおすすめです。

## 【夏バテにならないための食事のポイント】

夏は大量の汗をかき、汗とともに体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素も一緒に排泄され、十分な栄養がとれないと、だるさや、疲労を感じるようになり、体調を崩しやすくなりますので、食事ですっかりと栄養を補給しましょう。

### ビタミン B 群



豚肉等に多く含まれるビタミン B1（豚肉の部位によって違いがありますが、100 g 中に 0.9 mg 含まれる）は、ごはんやパン等の炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。炭水化物をしっかり食べても、ビタミン B1 が不足すると、炭水化物がエネルギーになりきらず、乳酸という物質にかわって、疲労のもとになってしまいます。また、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら等に多く含まれているアリシンと組み合わせて食べることでさらに、利用効率を高めることができます。食肉の中でも豚肉はビタミン B1 含有量が突出していますが、豚肉の他にも、レバー、うなぎ、まぐろ、かつお、納豆や豆腐等の大豆製品に、ビタミン B 群が多く含まれています。うなぎのかば焼きや、まぐろの刺身は下ごしらえが不要で、手軽に使いやすいので、夏のスタミナ食材として取り入れるとよいでしょう。

### たんぱく質+ビタミン

たんぱく質が不足すると、疲れやすくなったり、スタミナ切れをおこしたりします。ビタミンは体調を良好に整える為に欠かせない栄養素です。特にたんぱく質とビタミン C を合わせて摂取することによって、免疫力が高まります。たんぱく質源とビタミン C が豊富な野菜等を組み合わせた料理は、夏に取り入れるとよいでしょう。

暑い日が続くと、さっぱりとした食事だけで済ませがちですが、たんぱく質やビタミン等を取り入れた、栄養バランスの良い食事、夏バテを予防していきましょう！



# のどかの お知らせ

のどかから  
8月のお知らせです。

## のどか訪問介護サービス富士からのお知らせ

☆空き情報☆

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | × | × | × | × | △ | × | × |
| 午後 | × | × | × | △ | ○ | × | × |



管理者 小田龍志

「毎日暑い日が続いて汗をかくから、お風呂に入りたいけど、一人だと不安だよ。」お客様の不安を少しでも取り除けるように職員一同にお手伝いさせていただきます。お気軽にお声をかけて下さい。

## アイズ介護用品より お知らせ

エアマットレス ここちあ利楽

注目商品はこちら!

### おすすめポイント!

#### ①急速起動

電源コードを差し込み、約10分で立ちあがる。

#### ②自動設定

かたさ自動運転機能で、寝ると体重や体形に合わせ、かたさを自動的に設定。

#### ③全自動運転

かたさ自動運転機能が、常に姿勢や背角度に合わせて運転。

#### ④背上げ時にかかる、すれ力を軽減するグライドシート付き

#### ⑤エアセルをユニット化した構造で、安定した寝心地を実現

#### ⑥清拭消毒に対応する耐薬品性・防水性カバー



レンタル価格 (1割負担)

680円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

### 編集後記

夏番! 夏祭りには行かれますか? 祭りに行くと、匂いに誘われて沢山食べてしまいます(^\_^) そんな中でも定番と言える、かき氷は種類が沢山ありますが、イチゴ・レモン・メロンシロップの味付けは全て同じだそうです! 違いは着色料と香料。脳が錯覚を起こし、違う味に感じるそうです。今度目をつぶって食べ比べしてみようと思います。(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 マル沼津ビル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