のどかCommunication





Vol. 88 秋季号

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

トピックス

おおらせ

広報誌「のどかCommunication」の発行月と発行形態が変わります。



皆さまにおかれましては、日頃より、「のどか Communication」をご愛読くださり、 ありがとうございます。

11 月より、広報誌「のどか Communication」の発行スケジュール、が上記のとおり変更となります。

より充実した情報をお届けするため、職員一同努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

また、定期発行の他に「特別号」という形で随時今後も情報発信を続けて参ります。

次回の発行は・・・2020年1月

新年特別号

を、お送りいたします。

事業所紹介

のどか居宅介護支援事業所



【担当エリア】: 富士宮・富士市内

【事業所住所】: 〒418-0022 富士宮市小泉 1351-1

アービアエンドウ A 201 号室

おひさまのように、 温かい笑顔で 優しく包み込むケアを こころがけています。

20544-20-9991

歳のわりに元気できれいなおばさん 2人でやっています。(´∀`*)ウフフ

のどか居宅介護支援事業所国南

【担当エリア】: 函南町・伊豆の国市・三島市・沼津市

【事業所住所】: 〒419-0123 富士宮田方郡函南町間宮 685-2

白井アパート 201

訪問介護事業所を

併設している為、 ヘルパーさん達との ま見な物・情報サカバ

意見交換・情報共有が スムーズです。

ご利用者様の自立支援に向け、 一緒に考え寄り添い力づけて いく職員が従事してます。



2055-948-9713

のどか写真館

のどかの家 沼津



9 F)





100歳の方のお祝いに国、県から証書を授与されました。 まだまだ元気に過ごしましょうね!



🕕 10 月



誕生日会を行いました。 今回の主役は、N様、Y様、S様の3人です。

笑顔で喜んで頂ました!

のどか写真館

のどかの家 熱海



9月



敬老の日をみんなでお祝いです(^-^) これからも元気でいてくださいね!



10 F





近隣の幼稚園のこどもたちとの交流会(^o^) | 話をしたり、折り紙をしたり。最後には肩を揉んでくれました! みなさんの良い笑顔をたくさん見ることができました(*^_^*)



👺 のどか11月&12月 カレンダ



のどかの家熱海

防災訓練 1日(金)

1日(金) 伊豆海の郷

文化の日作品展 4日(月)

誕牛日会 15日(金)

22日(金) 運営推進会議

> 訪問美容室 日付未定: 運動会

のどかの家沼津

9日(土) 文化祭

15日(金) 誕生日会



20日(水) 運動会

28 日(木) 施設勉強会



のどかの家熱海

クリスマス会 24 日(火)

誕生日会 25 日(水)



31日(火) おおみそか

日付未定:フルート演奏ボランティア

訪問マッサージ 毎週 月・金曜日

読み聞かせと歌 隔週水曜日

湯河原ホームクリニック訪問診療 月1回/各自 皮膚科 訪問診療

移動美容室

のどかの家沼津

15日(日) 誕牛日会



25日(水) クリスマス会

28日(土) 勉強会

31日(火) おおみそか



空室のお知らせ

グループホーム のどかの家 沼津



T410-0306 静岡県沿津市大塚1127-3 TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

元気で明るく 資確いい楽 ばかりです(●^○^(イベント時の 格設見学がオススメ! 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

かったりとした環境で、 静かな生活をしませんか?

お問い合わせは下記ま 0465-43-9564 管理者 松根

申込受付中



管理学養士による

今月のテーマは・・・

健康のお話

時間栄養学

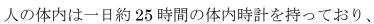
「何をどれだけ食べるか」に加えて「いつ食べるのか」という視点を取り入れた 考え方が時間栄養学です。私たちの体の中では、時間によって消化・吸収・代謝 の働きが大きく違います。生活習慣病予防やダイエットにも期待される 時間栄養学について、お伝えします。

体内時計と食事



人のからだには体内時計という一定のリズムが備わっており、それは、食事や睡眠などの一日の行動パターンに合わせて神経や内臓に働くように調整されています。不規則な生活で食事が乱れると、体内時計のリズムも乱れ、なんとなく疲れが取れない、よく眠れないなどといった体の不調を起こすことにも繋がります。

体内時計のリセットが大事



① 朝の光を浴びる ②朝食を摂ることで、人体は朝だと認識し、毎日 24 時間、体内時計をリセットしています。まずは朝起きて良いスタートをきることが大事です。



朝食から夕食までが 12~1 4 時間で収まっていれば、体は持って生まれたリズムで働いていると考えられます。その時間をオーバーしてしまうと体内リズムが乱れて 代謝がスムーズにいかなくなります。また夜遅い時間の夜食は摂取したエネルギーが使用されず、脂肪として蓄積されやすくなる為、夕食は就寝の 2~3 時間前に軽めに摂るのがお勧めです。





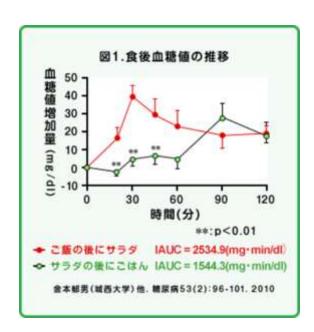


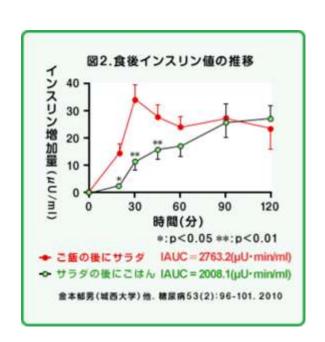


食べる順序・速度も大事

時間栄養学の進歩で、食べる時刻はもちろん、食べる順序や速度が健康に大きな影響を持つことが分かってきました。血糖値が急に増えると、すぐにインスリンが分泌され、血糖を脂肪に変えてしまいます。またインスリンが急激に分泌されると、次第に膵臓の機能を弱めて、長い間に糖尿病の原因ともなります。

それを予防するには、ゆっくりよく噛んで血糖値をゆっくり上げるのと、食物繊維に富んだ食材を先に食べること、そうすることで血糖値の急激な上昇は抑えられ、インスリンの増加量も減り、膵臓への負担を減らすことが出来ます。





このように、人間が生まれながらに備わっている「体内時計」のメカニズムを利用して食事を工夫する。これが健康的な体を作り上げる上で大事なこととなります。 是非、意識してみて下さい。



のどかの お知らせ

のどかから

10月・11月のお知らせです。

のどか 居 宅 介 護 支 緩 事 業 所からお知らせ

秋の季節は実りの季節、美味しい食べ物がいっぱい。 つい食べ過ぎてしまうと、膝痛を発症、歩行に悪影響、 転倒する危険性が高まります。体重管理が大切ですね。 気を付けましょう(言っている私自身にも自制しないと)。 介護の事はお気軽にご相談ください。お待ちしております。



管理者 富士惠子

アイズ介護 用品より お知らせ

KJP-5

身体の大きい方や体重の重い方に! 耐荷重 130 kgのビッグサイズ車いす。



耐荷重 130 kgまで対応できる大型 車いす。シート幅が 480~520 mmの 3 段階に調整できるので大柄な方でも ゆったりと座れます。また、座面高も 540~580 mmの3段階に調整でき、 より利用者にぴったりな 車いすになります。

自走型

重量:21.0kg

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

レンタル価格 (1割負担) 800単位 /月

- 駆動輪 24 インチ軽量ハイポリマータイヤ
- ・前後ブレーキ(伸縮延長レバー付き)
- ・ 専用クッション標準装備

編集後記

お鍋がおいしい季節になりました。材料を放り込むだけで簡単に出来るので、ついつい夕飯のメニューはお鍋になりがちです。私が小さい頃は、水炊きでポン酢をつけて食べるのが定番だったのですが、今はたくさんの鍋つゆが出ていて、今日はどれにしようか…迷います。たまにはちょっと変わり種も試したいのですが、ついつい安定を求めてしまいます!レモン鍋やグリーンスムージー鍋なんて変わり種もあるみたいですよ(*^_**) (A)

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	〒410-0306 静岡県沼津市大塚 1127-3
のどかの家 沼津	TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588
グループホーム	〒413-0001 静岡県熱海市泉 415-169
のどかの家 熱海	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 刊以沼津ビル1 階TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236
のどか	〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アービアエンドウ A 201
居宅介護支援事業所	TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992
のどか	〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 685-2 白井アパート 201
居宅介護支援事業所函南	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	〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮 685-2 白井アパート 201
サービス函南	TEL055-948-9713 FAX 055-948-9714
のどか訪問介護	〒416-0945 静岡県富士市宮島 851-1グレースA・I102
サービス富士	TEL0545-32-7241 FAX 0545-32-7243