

のどかCommunication



Vol. 89 新年特別号

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

新年のご挨拶

のどかの家 沼津

新春のお慶びを申し上げます。

あたたかい光がつつむような、「人 そっと寄りそう」

の理念の基、共に笑い、共に泣き、特に変化を好まず、

ゆっくり、ゆったりした年を共に重ねていきましょう。

平穏が幸せと、感じる介護を提供します。

管理者・スタッフ一同



のどかの家 熱海

新年あけましておめでとうございます。

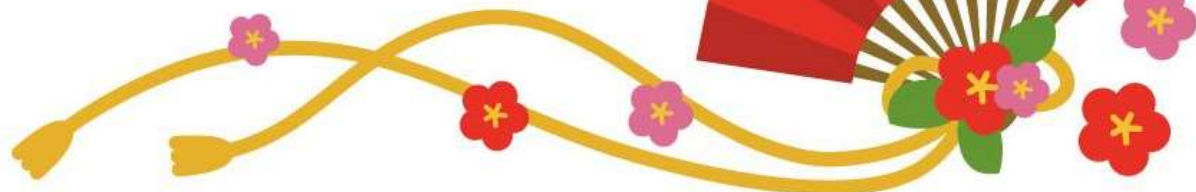
昨年中は大変お世話になりました。


十二支最初の子年、昨年の経験を活かし、新しいこと

にチャレンジして成長できるよう頑張りますので、

今年もご指導の程、宜しくお願い致します。

管理者・スタッフ一同





アイズ介護用品

新年あけましておめでとうございます。

本年は鼠年となります。鼠は「大黒天」の神徒として知られています。

諦めず努力し邁進する事で、商売繁盛を達成出来る年になるように努めます。

本年も宜しくお願い致します。

管理者：山田邦廣

のどか居宅介護支援事業所函南・のどか訪問介護サービス函南

新年、明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

今年も地域の方々との繋がりを大切に業務に励みたいと思います。

これからも、ご利用者様に寄り添い安心して介護が受けられるよう、

又、良き相談相手になれるよう精進致します。

管理者：勝呂秀子

のどか居宅介護支援事業所


明けましておめでとうございます。

富士宮市に移り、3年目になります。地元の皆様に必要とされるように努力して

参りました。今年も信頼され、愛されるように一步一步しっかり歩んで参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

管理者：富士恵子





のどか訪問介護サービス富士

新年明けましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。

本年も職員個々と事業所として努力を重ね、

皆様の力になれるようサービス向上に向けて取り組んで参ります。

本年もどうか宜しくお願い致します。

管理者：小田龍志

のどかアドバイス

昨年11月で、のどかアドバイスは開設5年目を迎え、

管理栄養士の栄養相談など、新しいサービスも始まりました。

御相談者のかかりつけ相談所として、これからも地域の皆様のお力になりたいと

考えております。今後とも、宜しくお願い申し上げます。

スタッフ一同



のどか写真館

11月の行事

のどかの家 熱海



施設主催の運動会!



輪投げや玉入れ、
パン食い競走にチャレンジし
皆さんとても楽しそうに
体を動かしていました(*^^)v



のどかの家 沼津



原地区センターに皆さんの
作品が展示されたので、
見に行きました♪



のどか1月&2月カレンダー



1

のどかの家熱海

1日(水) 元旦

6日(月) 誕生日会



11日(土) どんどん焼き

24日(金) 運営推進会議

(日程未定) 初詣



のどかの家沼津

2日(木) 書き初め



5日(日) かるた大会

15日(水) 誕生日会



28日(火) 施設勉強会

2

のどかの家熱海

1日(土) 誕生日会



3日(月) 節分

17日(月)
20日(木) 誕生日会



(日程未定) 花見(梅林)

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

のどかの家沼津

3日(月)



14日(金) バレンタインデー

24日(月) 誕生日会



28日(金) 施設勉強会

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

空室1床有



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

年末年始の食生活

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続き美味しいご馳走やお酒をついつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちです。この時期は、1年のうちで最も食事のバランスを崩しやすくなるといわれています。そこで今回は、年末年始の食生活で注意するポイントをご紹介します。



【食べ過ぎに注意しましょう！】

<クリスマス料理について>

脂肪分やカロリーが高い食べ物が多く、食べ過ぎるとエネルギーのとりすぎになり、とりすぎたエネルギーは体脂肪として蓄積され、肥満や脂質異常症を引き起こし、動脈硬化につながり、脳卒中や心血管障害などを招きやすくなります。脂身の多い肉やベーコン、バター、生クリームなどの動物性の脂肪や揚げ物をなるべく控え、焼き物や煮物、蒸し物にするなどの工夫をするとよいでしょう。



<おせち料理について>

塩分が高い味の濃い食べ物が多く、食べ過ぎると血圧が上がり動脈硬化が起こりやすくなります。1食で全種類を食べずに2~3品を少量ずつお皿にとってから食べるようにするとよいでしょう。煮物はだしを効かせて減塩するなどの工夫をしましょう。また、お餅もカロリーが高く、2枚でご飯茶わん1杯分のカロリーに相当するので、食べ過ぎに注意が必要です。



【食事時間を規則的にしましょう！】

この時期は不規則な睡眠時間などによって、生活習慣が乱れがちになります。夜遅くに食事をして朝食が食べられなくなると、1日の食事回数が減り、食事間隔が短くなったり、長くなったりと1回に食べる量が多くなり太る原因となります。食べ物が消化されるまでには、約3~5時間かかる為、食事間隔を約5~6時間あけることが望ましいとされています。食事時間や食事回数を普段と大きく変えずに、不規則な食事を何日も続けないようにすることが大切です。

【お酒は控えめにしましょう！】

お酒の飲みすぎは、全身の様々な臓器に悪影響を及ぼします。特に、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し脂肪肝などの肝臓障害を引き起こします。アルコールにもカロリーがあり、太る原因にもなる為、飲みすぎに注意しましょう。お酒の適量については、アルコール量にして1日あたり20g以内を目安にしましょう。

＜お酒のカロリーとアルコール量＞



生ビール（度数5%）
中ジョッキ1杯（500ml）
202kcal アルコール量20g



赤ワイン（度数14%）
グラス1杯（100ml）
73kcal アルコール量11g



焼酎（度数25%）
グラス1杯（60ml）
85kcal アルコール量12g



日本酒（度数15%）
1合（180ml）
182kcal アルコール量22g



梅酒（度数14%）
グラス1杯（45ml）
119kcal アルコール量5g

のどかの お知らせ

のどかから
1月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス富士からお知らせ

毎日寒い日が続いていますね。ヘルパーさんと洗濯や掃除など
共に行って、体力維持や達成感を感じてみませんか？
お気軽に御相談下さい。お待ちしております。



管理者 小田龍志

☆空き情報☆

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

アイズ介護用品より お知らせ

ユニバーサルシャワーフック

シャワーをより快適に！

自由自在のシャワーに大変身！

既存のシャワーフックに差し込むだけで、より自由な位置、方向
が選べます。日常の入浴を快適にし、入浴の際の様々な不便さを
解消します。

●誰でも簡単に。差し込むだけで使えます。

差し込み部は様々なフックに合うようにラバーがはめ
込まれています。

(サイズが合わない場合は付属のアタッチメントを
差し込んで調整が可能です)

●両手が自由に使えます。

(前後片側 約80° 左右片側 約60°)



2,500円(税抜)

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年のはどかコミュニケーションをご覧いただきまして、誠にありがとうございます。これからも各施設・事業所の情報等を毎月お届けしますので、引き続き御回覧を宜しくお願い申し上げます。今年も皆様にとって、素晴らしい年になりますように。皆様のご多幸をお祈り申し上げます。(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 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