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

今月は、
運営施設のご紹介です!
※写真館はお休みします

一般社団法人のどかでは、2つの認知症グループホームの運営をしています。
今月は、2つの施設を同時にご紹介します!

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

そっと寄り添う。
利用者様のペースに合わせ、
共に歩みます。
将来自分たちが入りたいと
思う施設づくりを目指します。

のどかの家のここがポイント!

笑いが絶えない!
とっても明るい雰囲気のグループホームです。

グループホームのどかの家　沼津では、管理者が率先して施設を盛り上げています。管理者自らイベント時に変装することもあります。入居者さまもとても楽しんで下さり、笑顔があふれます！！もちろん他の職員も入居者さまが快適に自分らしい生活を送れるように努めていますよ！
のどかの家　沼津は『入居者さまの声』を大切にしております。

天気のいい日はご近所までお出かけ♪きれいなお花を見ている入居者さまの表情もとても素敵なんです。

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

そっと寄り添い
共に寄り添う

入居者様と職員が、共に
あたたかいまなざしと
やさしさとぬくもりを
感じられるように努めます。

のどかの家のここがポイント!

ご利用者さま、一人ひとりのペースに合わせた介護をしています。

のどかの家　熱海では入居者さまの好きなこと・できることを積極的に職員と一緒に行っています。お料理が好きな方には食事の準備を職員と…。お買いものが好きな方は近くのスーパーまでドライブがてらおでかけする等、さまざまです。入居者さま同士もとても仲が良く、「大丈夫？」と声を掛け合っています。できることはご自分で、難しいことは一緒に！入居者様のＡＤＬの維持・向上を目指しております！

お問い合わせは各事業所　又は事務局まで

のどかの家沼津　055-968-7588
のどかの家熱海　0465-43-9564
のどか事務局　055-946-5546

のどか11月＆12月カレンダー

11

2日（土）	のどかの家沼津 消防訓練
2日～5日	のどかの家熱海 伊豆海の郷にて作品展開催 （ご利用者様の作品展示）
6日（水）	のどかの家熱海 読み聞かせと歌
11日（月）	のどかの家沼津 田沢医院　訪問診療
14日（木）	のどかの家熱海 湯河原ファミリークリニック　訪問診療
15日（金）	のどかの家熱海 誕生日会
28日（木）	のどかの家熱海 湯河原ファミリークリニック　訪問診療
20日（水）	のどかの家熱海 読み聞かせと歌
22日（金）	のどかの家熱海 運営推進会議
25日（月）	のどかの家沼津 田沢医院　訪問診療

のどかの家熱海

11月下旬	移動美容室
毎週 月・金曜日	訪問マッサージ
11月中旬	精神科 訪問診療
	皮膚科 訪問診療

のどかの家沼津

11月下旬	誕生日会
11月中旬	沼津御用邸へ遠足

12

のどかの家熱海

隔週木曜日	湯河原ホームクリニック 訪問診療
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
12月下旬	クリスマス

のどかの家沼津

隔週月曜日	田沢医院　訪問診療
12月中旬	原東小学校生徒の職場体験
	移動美容室
20日（金）	運営推進会議
12月下旬	クリスマス

グループホーム のどかの家熱海 空室のお知らせ

2階のこちらのお部屋に空きがございます。
お手洗いも食堂も近いので
利便性がよいお部屋ですよ(^v^)

2階

のどかの家熱海 外観

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

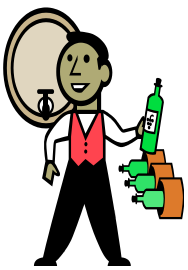
管理栄養士による健康のお話

今月のテーマは・・・

ボージョレ・ヌーボー

今年のボージョレ・ヌーボーの解禁日は 11 月 21 日。毎年11月の第3木曜日午前0時に販売が解禁されています。メディア等でも大きく取り上げられたり、スーパーでコーナーができていたりしますね。ボージョレ・ヌーボーは　その年に収穫されたブドウを使ってフランス・ブルゴーニュのボージョレ地域で作られた新酒（ヌーボー）で、その年のブドウの質を確認するためのものです。
造り方にも特徴があり、通常は収穫したブドウを潰してから発酵させますがボージョレ・ヌーボーはブドウを潰さずに醸造するためまろやかでフレッシュなワインに仕上がるそうです。

赤ワインの良い効果・・・
赤ワインに多く含まれる**ポリフェノール**は動脈硬化やがんの予防、老化防止に効果を発揮します。
ポリフェノールには殺菌作用もあり、ストレスや寝不足による肌荒れやニキビも防いでくれます。また、**カリウム**も比較的多く含まれていて、高血圧予防にも効果的です。
フランス人はワインと一緒にバターや卵、肉料理などをたくさん摂りますが動脈硬化の割合は他国に比べると低い結果がでています。これはワインに含まれるポリフェノールの抗酸化作用によるものだと言われています。



ボージョレ・ヌーボーの美味しい飲み方・・・
フレッシュな味わいが特徴なので少し冷やしたほうが美味しく飲めます。普通のワインは冷やしすぎてしまうとタンニンによる渋みがでてしまいますが、ボージョレ・ヌーボーは渋みが出ないよう造られています。冷蔵庫で1時間ほど冷やして、なるべく早く飲みましょう。

さまざまな効果があるワインですが、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

ワインの一日の適量はグラス2杯程度（約240ml、200kcal）です。

ワインと一緒に食べたいレシピ

＜ブロッコリーのガーリックチーズ炒め＞

1人分　エネルギー:105kcal　たんぱく質:5.9g　脂質:8.0g　塩分:0.9g

材料（4人分）

・ブロッコリー・・・・・・・・・・・・1/2 房
・エリンギ・・・・・・・・・・・・・・100g(1 パック)
・まいたけ・・・・・・・・・・・・・・100g(1 パック)
・ベーコン・・・・・・・・・・・・・・2 枚
・にんにく・・・・・・・・・・・・・・1/2 かけ
・オリーブオイル・・・・・・・・・・大さじ1/2
A
・プロセスチーズ・・・・・30g(2 個)
・酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
・塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
・こしょう・・・・・・・・・・・・少々

＜作り方＞

① ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。エリンギは石づきをとり短冊切り、まいたけは石づきをとりほぐしておく。
② ベーコンは 5mm 幅に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
③ プロセスチーズは拍子切りにし、Aを混ぜ合わせておく。
④ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒める。
⑤ ベーコンから油がしみ出てきたら①を加え炒める。
⑥ エリンギ、まいたけに火が通ったらAを加えてさっと炒める。

豚肉やブロッコリーに多く含まれるビタミンB1 にはアルコールの代謝を高めてくれる効果があります。

＜手作りハム＞

100g 中　エネルギー:150kcal　たんぱく質:21.9g　脂質:5.3g　塩分:2.1g

材料（作りやすい分量）

・豚もも or ロースかたまり肉・・・500g
A
・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
・はちみつ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

＜作り方＞

① Aを混ぜ合わせ、ビニール袋に豚肉と一緒に入れ、もみこんでおく。
② ①の袋の空気を抜き、袋の口をしばって冷蔵庫で1～2日置いておく。
③ 鍋にたっぷりの湯を沸かす。②の肉を袋から取り出し、さっと水で洗い、沸騰した湯の中に入れ15分程加熱する。
④ 火を止め、鍋にふたをして3時間～半日ほど鍋が完全に冷めるまでおいておく。

ボージョレ？ボジョレー？？

日本のメディアでボージョレ・ヌーボーが取り上げられた当初は、ボジョレーと呼ばれていました。その影響でボジョレーと呼ぶ方も多いですが、フランス語の発音に近いのはボージョレです。最近では、メディアなどでもボージョレと記載したり呼んだりすることが多くなりこちらの方が一般的になりつつあるようです。

のどかのお知らせ

のどかから11月のお知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

募集 空室1室ございます。

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のどかの家沼津より お知らせ

空室の予定がございます!
お早めにお問い合わせください!

募集 満床のため現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

ぜひ 介護用品のことなら
アイズ介護用品にお任せ下さい!!

福祉用具のレンタルや
販売で困ったことはありませんか?
アイズ介護用品でそんな悩みを
解決させてください!!
お客様への柔軟な対応を
心がけております。
055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにちは。１１月になりましたねヽ(´▽`)/　年末に向けて忙しい時期になってきました。肌寒くなってきました。富士山もいよいよ雪化粧･･･そんな富士山を見ると、冬本番がきたなと感じます。１１月といえば、私の中では静岡市で開催される、大道芸ワールドカップ。主に静岡市の駿府公園で開催されます。今年は１１月１日～４日まで開催されるそうですね(^O^)去年行きましたが、とても見ごたえがあって楽しかったです！ただ・・・人が非常に多いので、後ろのほうだとなかなか見えないんです。脚立は必須かもしれません。ご興味のある方は是非！(橙)

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
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか 居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343