

# のどか Communication

8月号  
Vol. 2



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

グループホーム  
のどかの家熱海のご案内

## グループホームのどかの家熱海って？



泉地区から見た景色

のどかの家熱海は神奈川県湯河原町との県境、熱海市泉にある  
認知症高齢者のためのグループホームです。

のどかの家熱海のお食事は、**管理栄養士が考えた健康的なメニュー**を、元温泉旅館で腕を奮っていた職員が調理する、**とってもおいしいお食事**です！



のどかの家熱海の行事食



日常の様子

のどかの家熱海では、まいにち皆様それぞれの時間をお好きなように過ごしていらっしゃいます。**落ち着いたスローライフ**を過ごせますよ。

のどかの家熱海では、春はお花見、夏はお祭りなど、**季節ごとにワクワクするイベント**を開催しています。



おでけかの様子

**ご入居、パンフレットのお問い合わせはコチラ**



**0465-43-9564** のどかの家熱海 管理者まで  
**055-946-5546** - 一般社団法人のどか相談員まで

# のどか写真館

7月17日、18日の二日間にわたり、  
のどかの家沿津に原東小の小学生が  
勉強に来てくれました。



入居者さまと一緒に箸置き作り



この日作った箸置きです！



体操中...みんな真剣です！





# のどか

# 8月and9月カレンダー



2日(木)

のどかの宍熱海  
誕生会

3日(金)

のどかの宍熱河&のどかの和  
公園カフェ  
のどかの宍熱海  
花火観賞会

6日(月)

のどかの宍熱河&のどかの和  
歌のボランティアの方々が来所

8日(水)

のどかの宍熱河&のどかの和  
宮竹会参加

10日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

24日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

26日(日)

のどかの宍沼津  
誕生会

29日(水)

のどかの宍沼津  
運営推進会議

30日(木)

のどかの宍沼津  
移動美容室  
のどかの宍熱海  
移動美容室

日付未定  
(8月中開催)

のどかの宍熱河&のどかの和  
流しそうめん  
のどかの宍沼津  
花火&スイカ割り  
のどかの宍熱海  
夏祭り バーベキュー



2日(日)

のどかの宍熱河&のどかの和  
公園カフェ

12日(水)

のどかの宍熱河&のどかの和  
宮竹会参加

14日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

28日(金)

のどかの和  
DVD観賞会

日付未定  
(9月中開催予定)

のどかの宍熱河&のどかの和  
運営推進会議  
のどかの宍熱河&のどかの和  
移動美容室  
のどかの宍熱河&のどかの和  
納涼祭  
のどかの宍沼津  
花火&スイカ割り  
のどかの宍熱海  
夏祭り バーベキュー

管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

快眠



人生のおおよそ3分の1を費やす睡眠、できることなら気持ちよく眠りにつきたいものです。とはいえ、日本人の5人に1人が不眠の悩みを抱えているという現状です。

人は一晩に7時間程度、まとまって眠りますが、その眠りの状態は一定ではありません。レム睡眠、ノンレム睡眠という言葉を目にしたことがあると思いますが、このレム睡眠、ノンレム睡眠のサイクルをうまく取り入れることができた睡眠が快眠といえます。

眠りやすい寝室  
環境を作ろう

快適な睡眠を得るためには、寝室環境は重要です。うるさかったり明るすぎたりすると、脳が刺激されるため、なかなか寝付くことができません。また温度や湿度にも気を遣うことが大切です。

眠る前にしていいこと、悪いこと



眠る前にしていいこと

- ・ぬるめのお風呂でリラックス
- ・ハーブティーでリラックス
- ・音楽や環境ビデオでリラックス
- ・空腹のときはホットミルク
- ・リビングの照明を控えめに



眠る前にしてはいけないこと

- ・寝る前に熱いお風呂に入る
- ・コーヒーや紅茶などを飲む
- ・寝る前のおやつや食事
- ・睡眠薬代わりの寝酒
- ・激しい運動
- ・TVゲームやパソコン
- ・明るすぎる室内照明



# 食事と睡眠の関係



## 眠りのために最も重要な朝食

### 朝食

食事は体内時計をリセットする役割をしています。中でも朝食は、夕食から補給されなかった栄養や水分を取り入れ、体と脳を覚醒させて活動モードにします。脳は次に眠る体内時計のタイマーをセットすることができます。眠気を感じる時間を朝セットしないと体内時計もくるといやすくなってしまいます。

## 眠るための昼食と夕食



### 昼食

朝食でしっかり頭と体を活動モードにしたら、昼食は活動中に必要なエネルギーを補給して覚醒を維持するための大切な食事です。夕食までにエネルギーが足りなくなると覚醒を維持できずにボーっとしてしまったり、お腹がすきすぎて夕食をたくさん食べることになると体内時計は崩れやすくなります。

### 夕食

夕食は、次の朝までに必要なエネルギーの補給です。しかし、睡眠中に消化しなければいけなくなると、胃腸や消化後の栄養を運ぶ役割のある循環器は休むことができずに疲れてしまい、熟睡もしにくくなります。そのため、眠る3時間前までには食事を終えておくことが大切です。



### 眠れる食品



**レタス** レタスに含まれるラクシシンとラクッコピコリンという物質は眠りを促す効果があります。有名なピーターラビットの物語の中にもウサギがレタスを食べ過ぎて眠ってしまうシーンが描かれています。



**たまねぎ** たまねぎにはビタミン B1 が豊富にふくまれています。ビタミン B1 は自立神経の働きを整えると言われ、血液循環を促し、眠りを誘う効果があります。



**牛乳** トリプトファンの含まれる牛乳は眠りを促す効果があります。トリプトファンは体の中に入るセロトニンとメラトニンという物質に変化します。セロトニンもメラトニンも精神を鎮める効果があり、睡眠効果のあるホルモンです。

# のどかの お知らせ

のどかから8月の  
お知らせです。

## のどかの家熱海より お知らせ

募集

現在**1床空室**あります。

## のどかの和より お知らせ

募集

現在、**小規模多機能ホームで  
ご利用者さま募集中**です!

## アイズ介護用品より お知らせ

販売

アイズ介護用品では数々の品を  
他社よりも低価格で提供しております。  
明るく元気で経験豊富なスタッフが、  
お待ちしております!

### 編集後記

のどかになって早2か月。今まで以上にご利用者さまや地域の皆様にご貢献できるよう職員一同頑張っております。今回紹介したのどかの家熱海がある熱海市について、なにか面白いネタはないかな〜と思って調べていたら、熱海と熱海周辺に関するトリビア(?)をいくつか見つけました。①太宰治の小説「走れメロス」は、熱海の村上旅館に滞在中に起きたエピソードをきっかけとして執筆された。②熱海市の隣にある函南町には『新幹線』という地名の場所がある。③宇宙までの距離は東京～熱海間と同じだそうです。宇宙って意外と近いですね〜。みなさま、ここまで読んでいただきありがとうございました。毎日とても暑いので、夏バテにはご注意ください!(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

併  
設

グループホーム  
のどかの家駿河  
小規模多機能ホーム  
のどかの和

〒422-8034 静岡県静岡市駿河区高松2132-1  
TEL 054-266-7205 FAX 054-266-7206

## 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