



のどか
Communication

Vol.23
5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

新年度特集

今年度から新たにのどかの家で働く新入社員をピックアップします!
初めてのことに色々戸惑いながらも、しっかりとした目標を持ち、
毎日明るく素敵な笑顔を見せてくれています。

- (1) 名前
- (2) 誕生日
- (3) 血液型
- (4) 特技
- (5) 学びたいことや取りたい資格
- (6) 仕事への意気込み



のどかの家熱海

- (1) 西留 歩未
- (2) 2月19日
- (3) B型
- (4) 韓国語
- (5) まずは初心者研修を修了し、
ゆくゆくはケアマネージャーの資格も取りたいです!
- (6) 今は、とにかく仕事を覚えていきたいです。
お客様への介護を自分一人でもできるよう、早く独立立ちをしたいです。



入浴介助も少しずつ
はじめています。
最初は手が震えて
緊張しました。

のどかの家沼津

- (1) 林 蘭世
- (2) 12月1日
- (3) O型
- (4) 卓球
- (5) 初心者研修を修了し、他の介護系の資格も取っていきたい。
介護だけではなく、日商簿記2級も取得したい。
- (6) 笑顔を絶やさず、元気に明るく仕事を続けていきたいです!



大体の仕事の流れは
覚えてきました。
お客様の御食事を
頑張って作っています!

今後の彼女たちにとうご期待!

のどか写真館

各ホームからの写真を
お届けします。

のどかの家熱海から

誕生日のお祝いで
外出に行きました(*^_^*)
やっぱり、こういうときは
お寿司ですよね!



ホームの前を散歩中
たんぽぽを発見!
春の訪れを感じます。

日常的一幕…
今日は歌を歌いました(*^_^*)



のどかの家沼津から



春はお花見!
この日は天気にも恵まれ、
入居者様全員でお花見を行いました。



のどか5月&6月カレンダー



5

1日(木) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療
のどかの家熱海
読み聞かせと歌

3日(土) のどかの家沼津
避難訓練

8日(木) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

のどかの家熱海
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
5月上旬 端午の節句

14日(水) のどかの家熱海
精神科 訪問診療

23日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

29日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療
移動美容室

のどかの家沼津
5月上旬 端午の節句
5月下旬 春生まれの方の誕生日会

6

のどかの家沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
6月下旬 移動美容室
12日(木) 人形劇

のどかの家熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
精神科 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
6月未定 小田原城へあじさい見学

空室のお知らせ

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

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

空室 2床

空室 1床

写真は利用者様
共同制作の作品です。
利用者さま個人個人に
合わせたケアを
行っています。



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ぜひ一度、施設見学に
いらしてください!
イベント時の施設見学がオススメです!



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

紫外線



外に出て行くことが気持ち良い季節になってきましたね。気温も上がり、薄着でお出かけされる方もいるかもしれません。ですが、この時期の紫外線の強さは真夏と同じ！今からしっかり紫外線対策をしましょう。

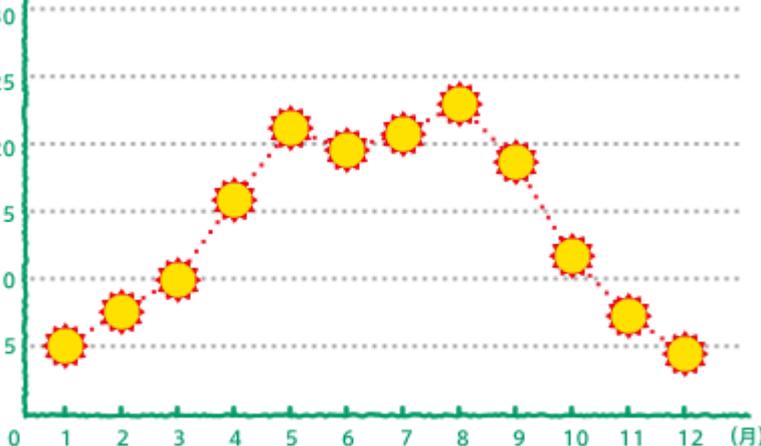


◆ 月別紫外線照射量

(UVB(kj/m²))

強い

紫外線



つくば市：紫外線保健指導マニュアル2006（環境省）より作成

このグラフを見ると、5月の紫外線の強さにびっくりしませんか！？紫外線は一年中降り注いでいますが、4月頃から強くなり、5月には真夏並みの強さになっているのです。紫外線は、カルシウムを体の中で合成するために使われたり体にとって良い面もありますが、肌にしみやしわを作ったり、角膜炎や白内障など目へのダメージも引き起こすのです。



紫外線の影響を防ぐには・・・



・紫外線が強い時間を避けましょう。

→午前 10 時頃から午後 16 時頃までは紫外線の強い時間帯となります。外出する際は日傘や帽子を使って紫外線を防ぎましょう。

・袖や襟のついた服を選びましょう。

→肌の露出が多くなるほど紫外線を浴びる量が増えます。袖や襟のついた、しっかりした編み目の素材でできた服を選びましょう。

・サングラスを使いましょう。

→紫外線は様々な方向から眼に入ってきます。顔にフィットしたある程度の大きさのものを使用しましょう。また、紫外線カット効果のない色つきレンズを使用すると、瞳孔が大きく開き眼に入る紫外線の量が多くなるので危険です。色つきレンズを選ぶ際は必ず紫外線カット効果のあるものを選びましょう。

・日焼け止めクリームを使いましょう。

→日焼け止めクリームは汗をかいたり手でこすったりして落ちてしまうことがあります。2～3 時間ごとに塗りなおして使用しましょう。



紫外線対策レシピ



<ツナと卵のポテトサラダ>



材料 4 人分

- ・じゃがいも・・・中 3 個
- ・ツナ・・・1 缶
- ・卵・・・2 個
- ・プロセスチーズ・・・60g
- A { ・マヨネーズ・・・大さじ 5
- ・塩こしょう・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ 1/2
- ・パセリ・・・適量

作り方

- ① じゃがいもは良く洗い、皮付きのままラップをして電子レンジで加熱する。竹串がスツと通るまで加熱する。
- ② 卵は固茹でにしておく。
- ③ ツナは油をきり、プロセスチーズは 5mm 角に切っておく。
- ④ ①②③とAをよく混ぜ、あればパセリを散らす。

<1人分> エネルギー:310kcal たんぱく質:11.7g 脂質:22.6g 塩分:1.0g

じゃがいもにはビタミンC、ツナにはビタミンE、卵にはビタミンAが豊富に含まれていて、どれも肌を健康に保つために必要な栄養素です。

じゃがいもは皮付きのまま電子レンジで加熱することでビタミンCを多く残したまま調理することができます。



のどかの お知らせ

のどかから5月の
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

空室があります!

空室2部屋ございます。プライベートが保たれる1階の角部屋と、見守りが必要な方にオススメの食堂に近いお部屋です。

のどかの家沼津よりお知らせ

空室があります!

2階のお部屋に空室1部屋ございます。春は満開の桜が見えますよ!

のどか居宅よりお知らせ

当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所で、併設された介護サービス事業所がございません。住み慣れた街で、ご利用者様ご自身が自ら介護サービス事業所の選択をしていただけます。また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。

介護の相談は、
のどか居宅までお気軽にどうぞ!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはコチラ!!

たちあっぷL型マット付

新しい、L型形状の手すりです。



- ・置くだけ簡単設置の立ち上がり補助手すり。
- ・たちあっぷマットが標準装備となり、更に利用者様にやさしい仕様。
- ・ベース部分に立っても冷たく感じず、すべりにくい特殊加工を施しています。

介護保険1割負担 300円

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。5月に入りました。先日TVを見ていたら・・・「雑談力」に自信がない人が多くなっているという話題が。「雑談力」とは言葉の通りなのですが、何気ない会話を苦手としている若者も多いようです。また、インターネットでは「雑談力検定」なるものをしていて47都道府県の雑談力ランキングまで発表されていました。気になる静岡県は・・・「7位」!話し好きといわれている女性は、検定の点数も高かったようですよ(*^_^*)
「雑談力」簡単なようで、意外と難しいかもしれません。(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