



のどか
Communication Vol.25 7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

「のどか」からの
お知らせ

「のどかの家 熱海」の

入居時費用が新しい価格に!

敷金が

100,000円のみ

となりました!

そして!

「のどかの家熱海」ならではの
充実なサービスは変わりません!

- ◎ご家族送迎無料! (入居者の面会時に便利です)
- ◎安心な医療連携! (月2回施設に医師が来ます)
- ◎病院受診支援! (病院受診を職員が支援します)
- ◎入退院時支援! (ご家族に代わり手続きします)
- ◎お手紙サービス! (毎月写真を添えてお届けします)
- ◎外食・買物支援! (外出のお手伝いもお任せ下さい)
- ◎イベント企画! (遠足や誕生日会のイベントあり)

「一般社団法人のどか」のホームページが開設しました!

のどかの最新の情報をお届けします!

各施設の
ブログ

採用
情報

のどかCommunication
のダウンロード



<http://www.nodoca.or.jp/>

のどか写真館

今日は、両施設から。

グループホーム のどかの家沿津

6月の、のどかの家沿津は
忙しい月となりました(*^_^*)



人形劇のボランティアの方たちが来てくださいました!
見るだけじゃない、参加型!とても楽しめました(●^o^●)

グループホーム のどかの家熱海

6月は、ちょっと遠出のお出掛けや
ホームでのイベントを楽しみました!



この日は、小田原城へあじさい見学へ!
外で食べる、手作り弁当はまた格別でした(><)

のどか7月&8月カレンダー

7

- 3日(木) のどかの家沼津
認知症サポーター養成講座
のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療
- 4日(金) のどかの家沼津
認知症サポーター養成講座
田沢医院 訪問診療
- 7日(月) のどかの家沼津
セタ
のどかの家熱海
セタ
- 9日(水) のどかの家熱海
精神科 訪問診療
- 15日(火) のどかの家沼津
原東小学校体験学習

- 16日(水) のどかの家沼津
原東小学校体験学習
- 25日(金) のどかの家熱海
運営推進会議
- 31日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療
移動美容室
- 月10回/各自 のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療
- のどかの家熱海
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
7月 日付未定 児童大集合(泉小学校)
7月 日付未定 植栽(泉公園)
7月 日付未定 訪問美容室
7月 日付未定 読み聞かせと歌

8

- のどかの家沼津
月10回/各自 田沢医院 訪問診療
8月上旬 教員10年目研修受け入れ

- のどかの家熱海
月10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
27日(水) 伊豆海の郷祭りへ参加
8月上旬 誕生日会

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

空室あり

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

空室あり

入居時費用の価格が下がりました。
是非1度施設見学へ！
一人一人に合わせた介護を
心がけています。



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

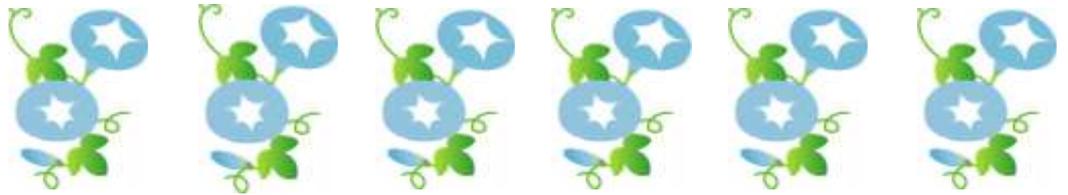
健康のお話

今月のテーマは…

熱中症予防



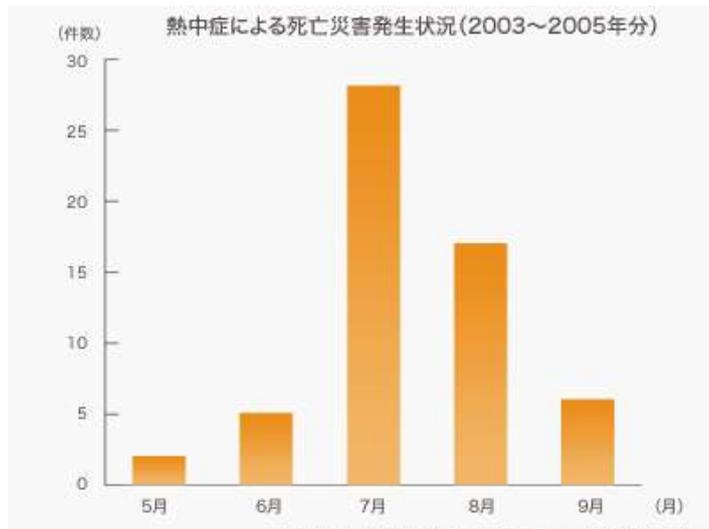
暑い日が続くようになってきました。そろそろ夏本番！！
楽しいことがいっぱいですが、気をつけなければならない
こともあります。それは熱中症。
熱中症を知って、楽しく安全に夏を過ごしましょう。



熱中症ってなに？

熱中症とは、室温や気温が高いなかでの作業や運動等により体の中の水分や塩分のバランスが崩れて体温を調節する機能が働かなくなることです。症状としては、体温の上昇、めまい、吐き気、頭痛等があらわれ、ひどくなると意識障害やけいれん等を起こし死に至る場合もあります。

特に注意したいのは、梅雨が明け本格的に暑くなり始める7月です。暑さに体が慣れておらず、熱中症にかかりやすく重症化しやすい為です。子どもや高齢者は体温の調節が上手くできなったり、脱水症状を起こしやすいので、熱中症には特に注意が必要です。



引用：テルモ体温研究所





熱中症の予防のために・・・



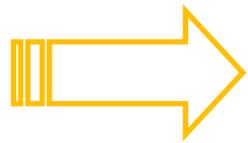
- ・ 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ・ 室温が 28℃ を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
 - ・ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給をしましょう
 - ・ のどが渴かなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう
 - ・ 無理をせず、適度に休憩をしましょう
- ・ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう

熱中症になって
しまったら・・・

応急処置のポイント



※首のまわり、脇の下、太もものつけね、足首等を冷やすと効果的です。
 ※屋内の場合は、冷房をつけ、うちわや扇風機などで体を冷やします。



手作りスポーツドリンクレシピ



<材料>

- ・ 水 1リットル
- ・ 砂糖 大さじ4 (約 36g)
- ・ 塩 小さじ半分
- ・ レモン汁 大さじ2

<作り方>

- ① 水をボウル等に入れ、砂糖、塩を入れる。
 - ② 砂糖、塩が完全に溶けるまで泡だて器等でかき混ぜる。
 - ③ ②にレモン汁を入れ軽く混ぜる。
- ※砂糖をはちみつに変えても美味しくできます。
 ※全ての材料を水筒等に入れ、シェイクしても簡単にできます。
 <全量：138kcal たんぱく質0g 脂質0g 塩分3g>



市販のスポーツドリンクには、実はたくさんの砂糖が含まれています。その量は、500ml のペットボトルにスティックシュガー 11本分！！約 33g も含まれているのです。1ℓだと約 66g。成人が 1日に摂取しても良い砂糖の量は、およそ 25g です。市販のスポーツドリンクばかりを飲んでしまうと、糖尿病や虫歯の原因となってしまう。普段の水分補給は、水やお茶等、糖分の含まれていないものにしましょう。

のどかの お知らせ

のどかから 7月のお知らせ

のどかの家熱海より お知らせ

空室があります!

空室3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お勧めの
食堂に近いお部屋を2部屋ご案内できます。

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!!

ビッグセルインフィニティ

床ずれ予防具

- 自動ヘッドアップ対応機能
- 拘縮対応モード
(間接屈曲拘縮のある方に)
- 微波動モード
(安静管理が必要な方に)

その他にも機能あり

介護保険レンタル価格

1割負担 850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。いよいよ下半期に突入！7月になりましたね★この季節になると、増えてくるのが…『ピアガーデン』。沼津の駅の前にもピアガーデンが出来てました。い～ですね～。開放感のある空の下で、冷たいビールを…！行きたい！ピアガーデン！ピアガーデンと言えば、屋上のイメージでしたが、最近では山の頂上にあたり…プールサイドだったりちょっと変わったテーマのピアガーデンも出てきているようです (*^_^*) (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