

のどか Communication

Vol. 30 12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

のどか写真館

今年1年を振り返ります。

のどかの家 沿津

一月

ことは午年！



二月

支援学校の生徒さんが、体験に来てくれました。



三月

2月の体験学習後に、お手紙をくれました★



四月

去年は雨で中止になった、念願のお花見が実現！



五月

支援学校の生徒さんが、自作の食器を披露してくれました(●^o^●)



六月

人形劇を開催！みんなで一緒に楽しめる参加型でした。



七月

恒例の、小学生の体験学習。元気をもらいました。



八月

教職員10年研修で、学校の先生がGHに来てくれました。



九月

☆☆みんなで、はいチーズ☆☆



十月

秋の運動会(^ v ^)盛り上がりました。



十一月

GHの防災訓練。いざという時のために、大切な訓練です。



今年は、色々な方がGH沿津へ来て下さいました。
来年も皆さまにとって
良い年でありますように。

管理者 進士 幸子

のどかの家熱海

一月

初詣にお出かけ。
今年も素敵な年に(●^o^●)



二月

日常的一幕。やっぱりみなさん、
手慣れてます！



三月

雛祭りでおはぎづくり。
おいしいおはぎが出来ました！



四月

散歩中にタンポポを発見！
春の訪れを感じました。



五月

5月は母の日。
日ごろの感謝を込めて…



六月

小田原城にあじさいを
見に行きました。



七月

伊豆海の郷の
お祭りに参加(●^o^●)



八月

福祉ジュニアスクールで
子供たちが来てくれました！



九月

お誕生日会★
素敵なポーズです！



十月

10月は運動会。
皆さん集中して参加していました。



十一月

全ご入居者で作った壮大な作品！
伊豆海の郷で展示されました。



今年もご家族様や、
地域の方々のご協力を頂き、
穏やかな年となりました。
本年もありがとうございました。
管理者 松根 佳子



のどか12月&1月カレンダー



12

のどかの家沼津
2日(火) 訪問美容室

3日(水) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

のどかの家沼津
5日(金) 田沢医院 訪問診療

のどかの家熱海
12日(金) クリスマス会



18日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

22日(月) のどかの家沼津
運営推進会議

25日(木) のどかの家沼津
クリスマス会



のどかの家沼津
31日(水) 大晦日
のどかの家熱海
大晦日

のどかの家熱海
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

中旬 のどかの家沼津
原東小学校4年生 体験学習

1

のどかの家沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
1日(木) お正月
中旬 書き初め
下旬 記念写真館

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
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
1日(木) お正月
23日(金) 運営推進会議

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

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。



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

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!



健康のお話 バランスの良い食事

「適量をバランスよく食べましょう」というよく聞くセリフ。そう言われても、何をどのくらいの量を食べるのが適量なのか、バランスの善し悪しなんてなんとなくしかわからない……。そこで簡単で分かりやすい、今すぐ実践できる「何をどれだけ食べるか」を量ることのできる、「手ばかり」をおすすめしたいと思います。

体格や性別、年齢などによって手のひらの大きさは人それぞれ。一般的身長の高い人は手のひらも大きく、低い人の手のひらも小さいもの。



そこで、自分の手の平を参考に食べる量の目安にしようという方法です。



主食

ご飯・麺など

両手にのる量（小ぶりのおにぎり 2 個分になります）

パン

片手にのる量（ロールパン 2 個、食パン 1 枚）



炭水化物は不足すると疲れやすくなり、思考力が低下してしまうので、しっかり摂りましょう。

肉・魚・豆腐・卵

1 食分の目安は厚みも大きさも、指を除く手のひら 1 枚分。



たんぱく質を主成分とするこれらの食品は食事のメイン。筋肉や血液を作るのには欠かせません。



野菜・海草・きのこ



加熱前の量で、両手に山盛りにのる量が1食分の目安
ゆでたり煮たりした場合は片手に軽く山盛り



身体の調子を整え、便通を良くしたり、肌の髪や、爪にツヤやハリを与えます。不足すると便秘や肌荒れ、貧血になります。

V

糖質の多い野菜・果物

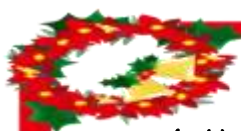


じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどは糖質を多く含み、果物は果糖が多く含まれます。ぎゅっと握ったこぶし1個分が1日の目安。



じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、レンコン等の野菜や果物はカロリーも高め。食べすぎには注意しましょう。

一日の食材の適量が分かったら、いろいろな食材を組み合わせで料理をしましょう。従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に勝利の組み合わせを考えていました。この組み合わせの特徴はエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなるという長所があります。



自分の手の大きさを基準とすれば、適量・バランスが簡単に分かります。面倒なカロリー計算の必要はありません。
早速試してみましょう！



Cherry
Christmas! ❄️❄️❄️❄️❄️



のどかの お知らせ

のどかから
12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!

その方に合わせた
生活をご提供致します。

のどかの家沼津より お知らせ



空室があります!

お近くにお越しの際は、
お気軽にお立ち寄りください。

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きます。
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。

介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

あい&ゆうき

型式:AY18-38
メーカー:カワムラサイクル



歩行車
として!



自走車
として!



介助車
として!

ハンドルの位置をワンタッチで変えるだけで、
歩行車としても車椅子としても使える
1台3役の優れモノ車いすです。
「普段は歩けるけど疲れたら車いす」
「車いすから歩行のリハビリに」
などのご用途もこれ1台でOK!

月額:3,500円
(350単位)

※お問い合わせはこちら
055-926-1235

編集後記

さあいよいよ12月。師走です。1年たつのは早いものです…。今年は連続したお休みを取られる方も多いのではないのでしょうか?ながあ〜く休んだ後の仕事始めって腰が重いんですよ(笑)
忘年会の季節です。くれぐれも皆さまお身体にはご自愛くださいませ。(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

のどかアドバイス

〒410-0048

静岡県沼津市新宿16-5 まるやビル1階
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514