

のどかCommunication Vol.31

1月号

New
Year!



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

1月は各施設・事業所から
新年のご挨拶です。

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

1年が過ぎると言うのはとても速いものですね。
昨年よりも今年、今年よりも来年と、年を重ねる程、
地域の皆様に愛される事業所として精進していきます。
1年先の話をすると鬼が笑うと言いますが、
鬼すら笑顔に出来る事業所で有りたいと私は考えます。
私たちアイズでは、愛のあるサービスを追求し、努力してまいります。
本年もアイズ介護用品を宜しくお願い致します。

管理者 山田 邦廣
(やまだくにひろ)



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

謹んで新年のお祝いを申し上げます。
昨年は何かとお世話になりまして、ありがとうございました。
おかげさまで良き新年を迎えることができました。
本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

今年一年の抱負：ケアマネ各自のスキルアップを目指します。 管理者 木村 容子
今年一年の目標：アセスメント力をつける。利用者様のニーズを掴む。 (きむら ようこ)

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

新春のおよろこびを申し上げます。
昨年11月末、静岡東部地域の
老人ホーム等の相談窓口として開設致しました。
今年は、一人でも多いお客様のお力になれるよう、
相談員一同鋭意努力致します。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

相談員一同



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

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
新年にあたり、職員一同より3つのお約束をさせていただきます。

お約束します
だいじな方が安心して暮らせていける様、
努力します。

お約束します
たのしく一期一会をたいせつに、
色々な方とご縁を結び、淋しい思いはさせません。

そして、お約束します
お客様より、笑顔があなた様に返せられる様に…



管理者 進士 幸子
(しんじ さちこ)

12月の写真



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

新年明けましておめでとうございます。
昨年はご家族様、地域の皆様には大変お世話になりました。
今年は地域の皆さまに選ばれる
グループホームとなることを目標に
また、生活されているお客様には「ここで良かった」と
言って頂ける施設を目指して職員一同一精進して参りますので、
よろしくお願いします。



12月の写真

管理者 松根 佳子
(まつね けいこ)



のどか1月&2月カレンダー

1

1日(木)

のどかの家沼津
のどかの家熱海
お正月

2日(金)

のどかの家沼津
書き初め
のどかの家熱海
初詣

6日(火)
(予定)

のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

9日(金)
(予定)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

14日(水)

のどかの家沼津
記念写真館

15日(木)
(予定)

のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

23日(金)

のどかの家熱海
運営推進会議

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

2

のどかの家沼津

月1回/各自 田沢医院 訪問診療
3日(火) 節分(豆まき)
19日(木) 原東小参観日(予定)
20日(金) 運営推進会議
25日(水) 移動美容室
26日(木) 冬生まれの方 誕生日会

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
3日(火) 節分(豆まき)
中旬~下旬 寿司パーティー

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 道士

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!



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

冷え性対策



寒さも一段と厳しくなり、冬本番がやってきました。
今月は、そんなさむい冬を乗り切るために、
冷え性対策がテーマです。
体を温めて、冬を元気に過ごしましょう！



冷え性の原因は？

- ・冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、体を冷やす原因となります。

消化器官は 37～38℃程度が最も良く働きます。その為、冷たい食べ物をたくさん摂ると、消化器官を温めようと体が熱を起こします。そうすると、体温の維持に必要なエネルギーが使われてしまい、体を冷やす原因となるのです。冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は控え、なるべく温かいものを摂りましょう。

- ・朝食を抜くと、夜間に下がった体温を上げることができません。

人間の体温は、一日の中で少しずつ変動しています。夜間は体温が下がり、早朝に最も低くなります。その後、起床、朝食後に急激に上昇します。日中はゆるやかに上昇し、再度、夕方から下がりはじめます。その為、朝食を抜いてしまうと体温を上げる為に必要なエネルギーが十分得られません。朝食には温かいお味噌汁やスープ等、体が温まるメニューを取り入れましょう。

- ・無理なダイエットを続けると、筋肉が減り体温を上げにくくなります。

体が熱を作り出す為には、筋肉が必要です。もともと、女性は男性より筋肉量が少ないため、作り出せる熱の量が少ないのです。それを、食事を抜いたり、偏った食事によるダイエット等で筋肉量をさらに落としてしまうとますます熱が作り出せなくなります。無理なダイエットはせず、適度な運動を生活に取り入れて、熱を作りやすい体を保ちましょう。



体を温める食べ物（温性）と冷やす食べ物（冷性）



古来中国では、体を温める食べ物か、冷やす食べ物かという観点から食べ物を5つの性質に分け、それを食性と呼んでいます。
ここでは、体を温める食べ物（温性）、冷やす食べ物（冷性）、それらの中間の食べ物（平性）を紹介します。

	体を温める食べ物	中間の食べ物	体を冷やす食べ物
穀類	もち米、高きび	うるち米、とうもろこし	小麦、大麦、そば、あわ、ハトムギ
豆	なた豆	あずき、空豆、えんどう豆、ささげ、白いんげん、黒豆、大豆、ゆば、豆乳	もやし、緑豆、豆腐
野菜	にら、たまねぎ、からしな、にんにく、ねぎ、生姜、アスパラガス、しょうが、香葉、かぼちゃ、唐辛子	白菜、きゃべつ、春菊、にんじん、さといも、百合、さつまいも、じゃがいも、やまいも、しいたけ、	れんこん、たけのこ、じゅんさい、くわい、セリ、セロリ、ほうれんそう、あぶらな、大根、トマト、きゅうり、へちま、なす
果物	あんず、やまいも、みかん、もも、さくらんぼ、ライチ、ざくろ	すもも、青梅、レモン、ぶどう	バナナ、さとうきび、桑の実、キウイ、ザボン、すいか、メロン、だいたい、なし、りんご、
乾果	くるみ、なつめ、くり、松の実	ぎんなん、ひまわりの実、落花生、かぼちゃの種、	
海藻			のり、こんぶ
肉類	鶏肉、豚胃、豚レバー、ハム、羊肉、鹿肉	うずら肉、鴨肉、豚肉、豚ハツ、牛肉	豚腸
魚類	えび、あわび、赤貝、太刀魚	いか、まながつお、うなぎ、どじょう、牡蛎、ふかひれ、すずき、ほら、はぜ、さけ、たこ	かに、はまぐり、まて貝

引用：MedicinalRoundOpenNET



体ぽかぽかスープ レシピ



<材料> 4人分

- ・鶏もも肉…1/2枚
- ・長ネギ…1本
- ・生姜…1/3かけ
- ・だし汁…800ml

- A {
- ・酒…大さじ2
 - ・みりん…小さじ3
 - ・塩…小さじ1/3
 - ・しょうゆ…小さじ3

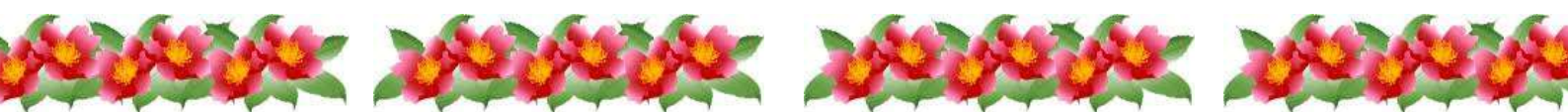
<作り方>

- ① 鶏もも肉は細切にしておく。長ネギは薄く斜め切りにしておく。生姜はせん切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、沸いてきたら鶏肉を入れさらに加熱する。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、長ネギ、生姜、Aの調味料を入れ長ネギに火が通るまで加熱する。

<1人分 130kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.3g 塩分 1.2 >



体を冷やす冷性の食べ物も、温めたり、温性のものと一緒に調理することで体の冷えを減少させるそうです。



のどかの お知らせ

のどかから 1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!

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!

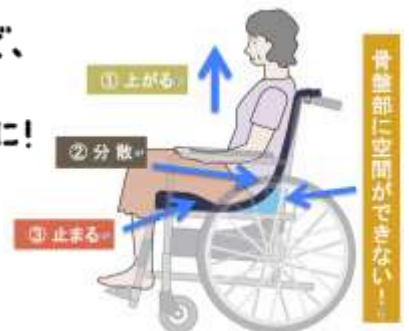
アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

CASPER ZAFU (座布)

普通型の車いすに装着するだけで「忘れられない」快適さ!

浅く座っても、お尻が自然と奥に入るので、
座り直し介助がゼロ!
ゴムの力で、自動的に初期セッティングに!



※お問い合わせはこちら

1割負担分 ¥250/月

055-926-1235

編集後記

新年のお祝いを申し上げます。2015年が始まりました。さて、今年はどんな1年になるか...非常に楽しみです!皆さま2015年の目標はもう決められましたか?私は...心の底である目標を立てております!!!今年も皆様にとって、素晴らしい年になりますように(●^o^●)皆さまのご多幸をお祈り申し上げます!(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

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