

のどかCommunication

Vol.33 3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

のどかの家 沼津 近隣の学校との交流会

2月25日(水)のどかの家 沼津の近隣にある学校の
陶芸班の生徒さん4名と、引率の先生2名が来てくださいました。



お客さまと一緒に体操をしたり、おはぎを作り、
生徒さん達が制作した、お皿やコップを使い、
全員でお茶の時間を楽しみました!



この日は偶然にも訪問診療とも重なり、
先生も手にとってご覧になっていました(●^o^●)



生徒さんも熱心に作品説明をしてくれましたよ!
希望があれば、購入もできるそうです★
ぜひまた、遊びに来てくださいね!

のどか写真館

津沼の家からの
熱海の家からの

津沼の家からの

2月3日(火)



2月は、豆まき(^v^)
鬼は外～!福は内～!
お客様も、鬼に負けず
戦ってくれました。

2月9日(月)



日常の風景…
お客様から職員へ、
「ちょっとあれやろうか?」
と声をかけてくださいます!
みんなでやればアッというま!
皆さまいつもありがとうございます★

2月14日(土)



今日はバレンタインデー!
男性のお客様にも、女性のお客様にも、
ワッフルとチョコレートをスタッフ一同より、
プレゼント致しました(^v^)

熱海の家からの

2月3日(火)



2月18日(水)



この日はかっぺい寿司さんに来て頂き、
お寿司をふるまってくれました★
本当においしいお寿司でした!
ありがとうございました(*^_^*)

熱海もこの日は節分(*^_^*)
みなさん力強く鬼退治を
してくれました!
そのあとは豆を頂きました★



のどか3月&4月カレンダー

3

2日(月) のどかの家沿津
田沢医院 訪問診療

3日(火) のどかの家熱海
雛祭り

4日(水) のどかの家熱海
雛祭り

4日(水) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

19日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

27日(金) のどかの家熱海
運営推進会議

21日(土) のどかの家熱海
おはぎ作り

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

4

のどかの家沿津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
1日(水) 又は **花見**
2日(木)
13日(月) 消防訓練
20日(月) 運営推進会議
22日(水) 移動美容室

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
22日(水) **花見**

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
のどかの家沿津



〒410-0306 静岡県沿津市大塚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

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…

新種の野菜



今月は、新種の野菜がテーマです。スーパーや産直市で以前にはなかったような名前の野菜が並んでいること、ありませんか？最近では、農家の方が積極的に新しい種類の野菜の栽培に取り組まれているようです。新種の野菜をいくつかご紹介します。

<マイクロトマト>



マイクロトマトは、直径 1cm にも満たない世界最小のトマトです。こんなに小さいのですが、濃厚なトマトの味もしますし、フルーティーな香りがします。見た目もかわいく、飾りや添えにぴったりですね。栄養価も、大きなトマトと同じように、動脈硬化や老化防止に効果のあるリコピン、カロテンが豊富に含まれています。春から初夏にかけてが旬です。

<プチベール>



プチベールは、ケールと芽キャベツの交配によってできた静岡県生まれの新種野菜です。ケールと聞くと、青汁の苦みを想像するかもしれませんが、プチベールの糖度はみかんやいちごと同じ位あり、食べるとほのかな甘みを感じます。骨粗鬆症予防のためのカルシウム、便秘解消に効果のある食物繊維、免疫力を高めるビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。旬は 12 月～3 月頃までです。

<アイスプラント>



アイスプラントは南アフリカが原産の野菜です。葉についているツブツブは水滴ではなく、ミネラルが含まれた小さな袋で塩味がします。生でも茹でてでもどちらでもクセがなく見ため以上に食べやすい野菜です。塩味がついているので、ドレッシングや調味料を控えることもできます。高血圧予防の為にカリウム、老化防止に効果のあるカロテン、血糖値を下げたり、肝臓に脂肪が溜まるのを防いでくれるイノシトール等が含まれています。旬は、春蒔きのものは 6～7 月、秋蒔きのものは 11～12 月です。



<ロマネスコ>



ロマネスコはカリフラワーの一種で、薄い黄緑色をしたとがった塊がいくつも固まっています。イタリアで生まれ、ブロッコリーとカリフラワーを交配してできたという説と、ロマネスコからブロッコリーとカリフラワーができたという説があるそうです。ブロッコリーと同じ様な栄養が含まれており、高血圧予防の為にカリウム、老化防止に効果のあるカロテン、美肌効果があり、免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富に含まれています。茹でてサラダにしたり、パスタの具にしても美味しいです。11月～3月頃が旬です。



スーパーで野菜売り場を見ていると、新しい種類の野菜がたくさん出回っています。珍しい野菜を使うと、いつもの食卓が少し違った雰囲気になりますよ！



プチベールの肉巻きおにぎり



<材料> 4人分

- ・ご飯…4膳分
- ・プチベール…4個
- ・豚薄切り肉…300g
- A {
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・みりん…大さじ2
 - ・酒…大さじ2
- ・生姜…少々
- ・白ごま…適量
- ・油…適量

<作り方>

- ① たっぴりのお湯を沸かし塩をひとつまみ入れ、プチベールを柔らかく茹でておく。
- ② 茹であがったプチベールは水気をよくきり、細かく刻んでおく。
- ③ ご飯にプチベールを入れさっくり混ぜ、俵型のおにぎりを8個作る。
- ④ ③のおにぎりを薄切り肉でご飯が出ないように巻いていく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④のおにぎりを並べ、肉に火が通るまで加熱する。
- ⑥ ⑤の鍋にすりおろした生姜、Aを回し入れ、からめながら照りが出るまで加熱し、白ごまをまぶす。

<1人分 531kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.5g 塩分 1.4g >



お花見や春の行楽弁当にぴったりのメニューです♪焼き肉のタレで味付けすると、簡単！プチベール以外でも、簡単に手に入る小松菜や千切りにした大葉を混ぜても美味しいです。



のどかの お知らせ

のどかから3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!



レンタル価格 (1割負担)

3モーター 1,100円

2モーター 900円

和夢“彩”

以下のような特徴がございます。

- ・ヘッドレス機能
- ・エアースルーボトム
- ・高さ調節機能
- ・手元スイッチ

ヘッドレス機能は業界初!

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

みなさまこんにちは。春が近づいてきて、日中の車の中はぽかぽか陽気です。4月からはスタートの月です。今年は介護保険の改定もあり、4月からは新しい学校、新しい職場、新しい環境が始まります。私も初心を忘れず、新たな気持ちで平成27年度をスタートさせたいと思っております(*^_^*)(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