

のどかCommunication

Vol.35 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

一般社団法人のどかの
ホームページを更新しました。

アイズ介護用品の専用ページが出来ました！

お問い合わせ・資料請求

お電話でのお問い合わせ
055-946-5546

HOME

法人窓口

設備情報

お問い合わせ

法人窓口

アイズおすすめ商品 レンタル商品



自立車椅子 KK-T54OMA

レンタル料/月額2500円

介護保険利用時 **250円**

標準型車椅子が激安価格で借りれる！



即速ブレーキ付き歩行器 KW41

レンタル料/2500円

介護保険利用時 **350円**

即速ブレーキ付きだから
安心して使えます。

通常歩行の時は、はばき履きかからず、
急加速時のみ反応します。



床走行式電動歩行器 TKQ-781

レンタル料/2500円

介護保険利用時 **1100円**

介助者の腰痛予防に！
標準型車椅子よりも安定し、
リフト機構で標準型より安全。

アイズ介護用品の
オススメ商品や、
販売商品を
掲載しております。

静岡県公安委員会許可第 481070532800 号
機械工具商

一般社団法人 のどか

古物の取り扱いも
しています☆☆

福祉用具貸与・販売
住宅改修についても
詳細が見れます。

福祉用具貸与・販売・住宅改修
を取り扱っています。

福祉用具貸与

福祉用具サービスの対象者は介護保険の要介護1、2、要介護1～2と認定された利用者です。
ご利用者はレンタル料金の2割負担でご利用可能です。

福祉用具をレンタルするメリット

福祉用具には様々なものがあり、

状態変化により合わなくなってもいいもの

福祉用具にお気軽に交換することができます！

介護保険を利用して
レンタルできる福祉用具は？



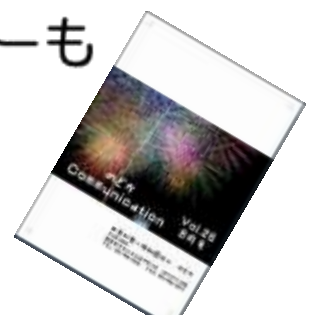
※「要支援1、2」「要介護1」の方は手すり、スロープ、歩行器、歩行補助具のみのご利用となります。
もしそれ以外のご利用したい場合は地域包括センターや担当ケアマネージャーにご相談ください。

のどかCommunicationのバックナンバーも
ダウンロードできます。

一般社団法人のどか

検索

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



のどか写真館

のどかの家 沿津から
のどかの家 熱海

のどかの家 沿津

4月12日(日)



今日はを関前に植えるお花を
お客様と見に行ってきました。
どれもきれいに咲いてました。
お花見みたいで楽しかったと、
喜んでいただけました!

4月13日(月)



ボランティアの方より浴衣を頂き、
早速、合わせてみました★
夏が待ち遠しいですね!

4月23日(木)



心地よい春の晴天(*^_^*)を関先で
あいさつ運動、体操をした後は、5月の歌、
こいのぼり、茶摘みを唄いました♪

のどかの家 熱海



HAPPY BIRTHDAY!
この日は、
皆さまで回転寿司へ(*^_^*)



恒例のうめぼし体操★
これがまた、
良い運動になるんです!



陽気も暖かくなってきた、
4月はお散歩を楽しみました!





のどか5月&6月カレンダー



5

5日(土)

のどかの家沼津
端午の節句

6日(水)

のどかの家沼津
ケアカンファレンス

7日(木)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

10日(日)

のどかの家熱海
母の日



13日(水)

のどかの家熱海
お誕生日会

15日(金)

のどかの家沼津
原地区
担当地域ケア会議

22日(金)

のどかの家熱海
運営推進会議
精神科 訪問診療

25日(月)

のどかの家沼津
春生まれの方誕生会

28日(木)

のどかの家沼津
職員勉強会

29日(金)

のどかの家熱海
移動美容室

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～下旬 移動美容室
湯河原ホームクリニック 訪問診療
皮膚科 訪問診療

6

のどかの家沼津

月1回/各自 田沢医院 訪問診療

22日(月) 運営推進会議

24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

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

空室残り僅かです(*_*)
是非1度、見学に
いらしてください!



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!



人間は生活する上で、紫外線・大気汚染・農薬などの環境因子やストレス・たばこ・食品添加物などの生活習慣が原因で活性酸素を発生します。活性酸素は体内に侵入したウイルスなどを撃退する役割があります。しかし、過剰に増加すると身体の細胞を傷つけ体内を酸化させ、生活習慣病や肌のシミ・そばかすなどを引き起こす原因に繋がります。そこで抗酸化を多く含む食品を取り入れることで、その活性酸素を抑えることができます。

【抗酸化を多く含む成分】



・ビタミン A

発育促進や皮膚や粘膜を丈夫にする働きを持ち、免疫防御系に作用する栄養素です。カロテンは抗酸化性が強く、発がん抑制作用に優れています。

◎多く含まれる食品◎

ウナギ、卵黄、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、にら、しその葉など

・ビタミン C

皮膚や粘膜の細胞を守り、また活性酸素を抑え抗酸化力がある栄養素です。水溶性なので過剰症になりにくいいため積極的に摂取したい成分です。

◎多く含まれる食品◎

グレープフルーツ・いちご・レモン・キウイ・オレンジなどの果物類、キャベツ・パセリ・ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草などの野菜類

・ビタミン E

“若返りのビタミン”と呼ばれるビタミン E は強い抗酸化作用があるので動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立っている栄養素です。またビタミン A 及びビタミン C と一緒に摂取することで相乗効果を得ることができます。

◎多く含まれる食品◎

落花生・くるみ・松の実などのナッツ類、ウナギ、タラコ、アボカド、モロヘイヤ、大豆、メカジキなど



・ポリフェノール

自然界には 4000 種類以上のポリフェノールがあると言われています。強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去します。

◎多く含まれる食品◎

赤ワイン（プロアントシアニジン）、ウコン（クルクミン）、大豆（イソフラボン）、コーヒー（クロロゲン酸）、お茶（カテキン）、そば（ルチン）など

・セレン

抗酸化力のあるミネラルでビタミン E の働きを助ける栄養素です。魚介類や穀物に含まれるので、不足することは考えにくいです。

◎多く含まれる食品◎

穀類、ワカサギ・しらす干し・かつおなどの魚介類、ごま、あおのりなど



豆乳トマトスープ



＜作り方＞

＜材料＞ 4 人分

- ・ブロッコリー…200g
- ・玉ねぎ…小 1 個
- ・しめじ…50g
- ・ベーコン…100g
- ・カットトマト…1 缶
- ・クリームシチューの素…4 皿分
- ・豆乳…500ml
- ・水…100ml
- ・コンソメ…1/2

- ① たっぷりのお湯を沸かし塩をひとつまみ入れ、ブロッコリーをさっと下茹をしておく。
- ② 玉ねぎはくし型にざく切り。しめじは石突きを取る。
- ③ ベーコンは 5mm 幅に切り鍋に入れ弱火で玉ねぎが炒め透明になってきたらしめじとブロッコリーを入れる。
- ④ 水・コンソメ・トマト缶を汁ごと入れ、弱火で 20 分位煮込む。
- ⑤ 火を止め、ホワイトシチューの素を入れ混ぜながら溶かす。
- ⑥ トロミが出たら弱火にかけ、豆乳を少しずつ加えていく。

＜1 人分 393kcal たんぱく質 16.3g 脂質 25.8g 塩分 3.1g＞



ブロッコリーは活性酸素を除去する抗酸化成分のβカロテン、ルテイン、ビタミンA,Cなどが含まれています。またビタミンCは100g中に160mgと豊富に含まれています。トマトはポリフェノール、カロテノイドを豊富に含みアンチエイジング効果の期待できる代表的な野菜のひとつです。豆乳の大豆イソフラボンはポリフェノールの一種ですが、冷えの改善や美肌作りにも働く女性の味方です。



のだかのお知らせ

のだかから5月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

5月22日(金)は、運営推進会議を行います。

どなたでもご参加自由です!この機会にぜひお立ち寄りください。
詳しくは、0465-93-0465「松根」まで、お問い合わせください。

のだかの家沼津よりお知らせ

5月25日(月)は、春生まれの方のお誕生日会を開催します(^-^)
イベント時の施設見学がオススメです★★

のだか居宅より 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!

片手操作車いす

ワンハンドスカル OH-1



らくらく
片手操作!

レバーを進みたい方向へ倒すだけで、
行きたい所へスイスイと行けます!

短期間の訓練で走行可能です。

麻痺の状態や姿勢保持能力など、
身体状況に合わせて選べる多様な機能。

レンタル価格 (1割負担)

800円

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

すっかり春の陽気になりましたね! 今年は桜の満開の時期に雨が多く、お花見を断念した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今年のGWは最大で12連休取ってる方もいるみたいですね! うらやましい(^_^)旅行や遊びの計画を立てるだけでも、ワクワクしちゃいますね!!!
本格的な梅雨に入る前に、たくさん遊びの計画を立ててください(●^o^●) (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