

のどかCommunication



Vol.38 8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

毎年恒例!原東小学校3年生の
体験学習のご報告です。

のどかの察沼津では、毎年近くの原東小学校3年生の生徒さんが、
体験学習で訪問してくれます。子供たちの元気なパワーをたくさんいただきました!

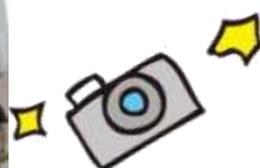
1階のフロアのお客様と一緒に干代紙・
牛乳パックの空箱と液体のリで箸置きを作りました。



2階のお客様とは、「ADL」の内容を説明した後、
うめぼし体操と北国の春に合わせて体操をしました。



当日はアイズ介護用品の相談員より、福祉用具「杖」についての
説明もありました。最後は全員で集合写真を撮って終了となりました。



のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

7月6日



今日は、お客様のお誕生日(^-^)
皆さんでお祝いをしました★

7月21日



前頁で掲載できなかった
写真を少しご紹介★

のどかの家 熱海

7月6日

7月7日

7月23日



短冊に願いを込めて...
七夕作成中★★

そして飾り付け!
霽田気が出てきました(^-^)



この日は、ボランティアさんの
楽器の演奏会♪素敵な音色に
癒されました(●^o^●)



のどか8月&9月カレンダー



8

3日(月) のどかの寮熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

7日(金) のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療

10日(月) のどかの寮沼津
消防訓練
スイカ割り

19日(水) のどかの寮熱海
福祉ジュニアスクール

20日(木) のどかの寮熱海
皮膚科 訪問診療

21日(金) のどかの寮沼津
運営推進会議
すいとん会

26日(水) のどかの寮沼津
移動美容室

27日(木) のどかの寮沼津
お誕生日会

28日(金) のどかの寮沼津
花火

中旬~下旬 のどかの寮熱海
夏祭り

のどかの寮熱海
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

9

のどかの寮沼津

7日(月) 田沢医院 訪問診療

15日(火) 地域敬老会参加

26日(土) 夏生まれの方誕生会

28日(月) 職員勉強会

のどかの寮熱海

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

移動美容室

毎週 月・金曜日 訪問マッサージ

12日(土) 誕生日会

20日(日) 誕生日会

25日(金) 運営推進会議

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの寮熱海



〒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

入居予約
受付中!

グループホーム
のどかの寮沼津



〒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

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?



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!



熱中症



梅雨が明け、暑い夏がやってきました。7、8月は熱中症にならないよう注意が必要です。特に高齢者は熱中症になりやすく、重症化すれば死亡する恐れもあります。日に日に暑さを増すこの時期、熱中症から身を守りましょう。

高齢者が熱中症になりやすい3つの理由

・体温調節能力の低下

高齢者になるにつれ、汗をかきにくくなり、体温を下げる事が出来なくなるため、体内に熱がこもりがちになる

・気温に対して鈍感になる

皮膚の温度感受性が鈍くなることで、暑さを自覚しにくくなり、衣服の調整や冷房利用などによる体温調節が遅れがちになる

・体内の水分量が少ない

高齢者の体内水分量は若年者に比べて少ない上に、のどの渇きを強く感じない為、水分不足になる。

定時の水分補給を習慣にする



具体的には、起床時・朝食後・10時・12時・15時・17時・夕食後・就寝前に各200ccの水分（コップ一杯）を補給する。無理せず、一口ずつ。



直射日光にはなるべく当たらないように帽子などをかぶり、一時間に一回は休憩するように。



汗をかいたら塩分も補給



屋内でも注意が必要

屋内は高温多湿、無風も場合は熱を体外に放出できないので危険です。冷房や除湿機、扇風機なども適当に利用しましょう。



脱水症の早期診断方法

- ・ 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで 3 秒以上かかる
- ・ 手の甲をつまみ上げた後が戻らない「富士山ができる」
- ・ 口の中が乾燥している
- ・ 舌が白いものに覆われている
- ・ 舌の赤身が強い
- ・ 皮膚に張りがない
- ・ 舌の表面に亀裂がある
- ・ 手足が冷たくなっている

どれも体内の水分不足、血流不足によって起こるものです。
ちょっと知っておくと脱水症の判断に役に立ちますね。



冷汁のレシピ

材料（二人分）

- ・ アジの干物 1 枚
- ・ キュウリ 1/2~1 本
- ・ 豆腐 1/4 丁
- ・ みょうが 1 個
- ・ 白いりごま 大さじ3
- ・ 味噌 大さじ2 強
- ・ だし汁 2 カップ
- ・ 生姜のすりおろし
- ・ 大葉 適宜

食欲が落ちる暑い夏。夏バテ防止食に冷汁というものがあります。栄養価が高く、健康食としてのイメージも高い、宮崎県の郷土料理です。

- 1、きゅうりはスライスする。アジの干物はグリルでこんがり焼き皮と骨を取り除いてほぐす。豆腐は自然に水切りする
- 2、すり鉢でごまをすり、味噌を加え混ぜる。これをオープンシートやアルミ箔などに薄くのばし、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 3、すり鉢に1のアジと2の味噌を入れてすり混ぜ、だし汁を少しずつ加えてのばす。
- 4、手でざっとくずした豆腐ときゅうり、生姜のすりおろしを加えて冷蔵庫で冷やす。



のだかの お知らせ

のだかから 8月のお知らせ

のだかの家熱海より お知らせ

のだかの家熱海では、夏祭りを開催致します!日程は、決まり次第
ブログにてお知らせ致します★是非、遊びに来てください(^-^)

のだかの家沼津よりお知らせ

のだかの家熱海

検索

21日(金)運営推進会議を行います。今回は「あいとん」もご提供します!
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。

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す。
住みなれた街で、利用者様自身が自ら介護サービスの事業所の選択をして頂きます。
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!

介助用電動アシスト車いす

アシストホイールライト

アシストホイールライトはココが違う!

- ☀️ モーターアシストで、のぼり・砂利道・芝生もラクラク!
下り坂も、自動ブレーキで安心!
- ☀️ 介護者のご高齢の方でも、ラクラク操作が出来ます!



レンタル価格 (1割負担)

1,150円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

こんにちは。毎日毎日暑い日が続きますね(; -;) こんな暑い日が続くときは、涼しくて冷たいものがほしくなります。私は今、スイカにはまっております。先日TVで色々な国のスイカの食べ方という特集がやっていました。日本ではスイカは「塩」が定番ですが・・・、海外の国では「レモン」をかけたり、「砂糖」や「酢」「ラム酒」で食べるようです。他にも色々ありましたが・・・ちなみに日本人が試した中で1番人気は「レモン」でした!是非お試しあれ(^u^)(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

のどか訪問介護
サービス沼津

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101
TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186

のどか訪問介護
サービス函南

〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮685-6 白井アパート 201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護
サービス富士

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1 102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243